May Sumarya
Eso Suwarso

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2

Untuk Sekolah Dasar Kelas II

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas II

Penyusun:
Sumarya
Eso Suwarso

Editor:
Siti Maharani

Design Cover:
Nur Ali

Setting/Lay Out:
Hidayat Pamungkas

372.8
SUM
p

SUMARYA
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/Sumarya, Eso Suwarso; editor, Siti Maharani.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 136 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 126
Indeks
Untuk SD/MI kelas II
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-027-6 (jil. 2f)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Eso Suwarso III. Siti Maharani

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh ....

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, ...April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Anak-anakku yang budiman ....
pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
merupakan hal yang penting.
Agar kalian menjadi kuat dan sehat.
Maka dari itu kalian harus mempelajarinya.

Pelajaran ini amat menyenangkan.
Memberi pengetahuan melalui teori.
Melatih tubuh melalui permainan dan olahraga.
Juga dapat menumbuhkan rasa cinta lingkungan.

Anak-anakku ....
Buku ini akan membimbing kalian.
Belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
Kalian akan belajar mengembangkan keterampilan gerak.
Juga belajar tentang pola hidup sehat.

Ingatlah untuk selalu berolahraga.
Juga menjaga kebersihan dan kesehatan.
Selamat belajar.

Jakarta Februari 2009

Penyusun

Daftar Isi

Pendahuluan

Buku ini disusun sebagai penunjang belajarmu
mempelajari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
Buku ini menyajikan kegiatan olahraga
dengan langkah langkah yang mudah diikuti
dan dalam bentuk permainan yang menyenangkan.
Amati pula gambar gambarnya
dengan cara ini kamu akan lebih mudah
memahami materi yang diberikan.

Buku ini menyajikan pula pola cara hidup sehat.
Cobalah kamu memahaminya
sehingga kamu dapat menerapkannya
dalam kehidupan sehari hari.

Untuk guru dan orang tua,
diharapkan dapat selalu membimbing,
mengarahkan serta memberi motivasi
agar siswa lebih semangat dalam belajar.

Untuk memudahkan dalam pembelajaran,
pelajari dahulu uraian bagian buku berikut.

Kata Kunci
Berupa kata kata baru
yang akan dipelajari dalam materi.

Pengantar
Merupakan uraian singkat
yang mengemukakan isi materi
dalam upaya membangkitkan motivasi belajar.

Tujuan Pembelajaran
Merupakan sasaran akhir
yang akan dicapai setelah mempelajari materi.

Tugas
Berisi kegiatan atau tugas
yang harus dikerjakan
tujuannya untuk menguatkan pemahaman
terhadap materi yang telah dipelajari.

Rangkuman
Merupakan ringkasan materi
sebagai pengingat terhadap hal-hal penting
dari materi yang telah dipelajari.

Refleksi
Merupakan bentuk penilaian diri sendiri
tentang pemahaman terhadap keseluruhan
materi yang telah dipelajari.

Uji Kompetensi
Berisi soal-soal yang berkaitan
dengan materi dan bertujuan untuk
mengevaluasi tingkat pemahaman
terhadap materi yang telah dipelajari.

Pelajaran

Permainan Olahraga Sederhana

Kata Kunci

Jalan	Memutar	Melempar
Lari	Mengayun	Menendang bola
Lompat	Menekuk lutut	Menggiring bola

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 1.1 Permainan lempar tangkap bola

Gerak adalah perubahan kedudukan atau posisi.
Gerak terbagi dua, yaitu
gerak berpindah tempat (lokomotor)
dan gerak di tempat (nonlokomotor).
Gerakan dasar dalam permainan.
telah kalian pelajari di kelas satu.
Pada pelajaran ini kalian akan mempelajari
variasi-variasi gerakan dasar dalam permainan.
Permainan-permainan yang diberikan
akan sangat membantu kalian.
Untuk melatih gerakan-gerakan dasar.
Sehingga kalian cepat menguasai
serta terampil melakukannya.

Setelah mempelajari bab ini
diharapkan kalian mampu
1. Melakukan gerakan jalan, lari, dan lompat dalam permainan.
2. Melakukan gerakan memutar, mengayun, dan menekuk lutut dalam permainan.
3. Melakukan gerakan melempar dan menggiring bola ke berbagai arah dalam permainan.

A. Gerakan Jalan, Lari, dan Lompat Melalui Permainan

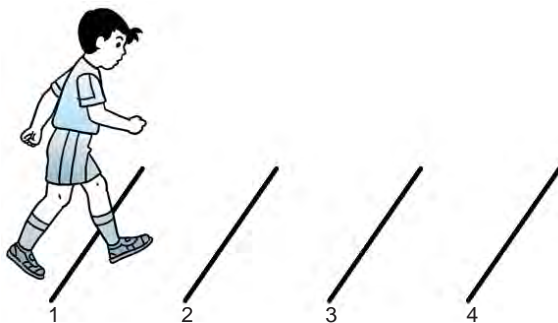
1. Jalan melalui Permainan

Berikut adalah latihan gerak dasar jalan
melalui permainan.

a. Jalan melewati tongkat

Jalan melewati tongkat berguna untuk
melatih keterampilan dan kekuatan.

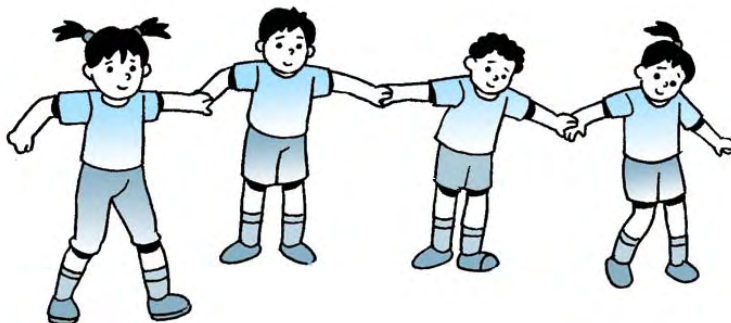
Cara melakukannya adalah
1. Buat garis start dan finis jaraknya 5 meter.
2. Letakkan 4 buah tongkat antara garis start dan finis masing-masing berjarak 1 meter.
   Setiap tongkat diberi nomor 1 sampai 4.
3. Buat formasi barisan satu-satu di belakang garis start.
4. Setelah mendengar aba-aba mulai, langkahkan kaki kiri melewati tongkat kesatu.
   Langkahkan kaki kanan melewati tongkat kedua.
   Langkahkan kaki kiri melewati tongkat ketiga.
   Langkahkan kaki kanan melewati tongkat keempat.
5. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.2 Jalan melewati tongkat

b. Jalan sambil bergandengan tangan

Jalan sambil bergandengan tangan
bermanfaat untuk melatih
keterampilan dan kerja sama.

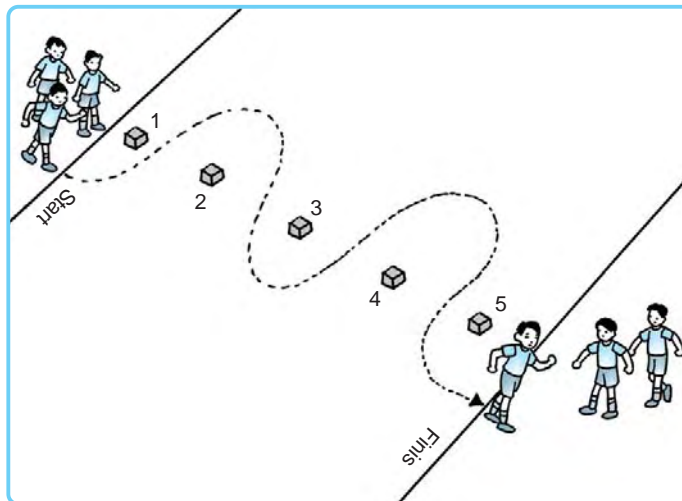
Cara melakukannya adalah
1. Buatlah kelompok dengan anggota 4 orang.
2. Setiap kelompok membentuk barisan, saling bergandengan tangan satu dengan yang lainnya.
3. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   kelima anggota kelompok jalan bersama-sama
   ke berbagai arah tanpa saling bertabrakan.
4. Saat berjalan pegangan tangan tidak dilepaskan.
5. Lakukan berulang-ulang,
   dengan mengganti anggota kelompok.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.3 Jalan sambil bergandengan tangan

c. Jalan berbelok-belok

Jalan berbelok-belok bermanfaat untuk melatih kekuatan, keterampilan, dan kelincahan.

Cara melakukannya adalah
1. Buatlah garis start dan finis jaraknya 20 meter.
2. Letakkan 5 buah benda antara garis start dan finis, masing-masing benda jaraknya 2 meter. Setiap benda diberi nomor 1 sampai 5.
3. Buatlah formasi barisan satu-satu di belakang garis start.
4. Setelah mendengar aba-aba mulai, jalan melewati benda kesatu. Kemudian jalan lagi menuju benda kedua.
5. Lakukan gerakan yang sama, untuk melewati benda keempat sampai keenam.

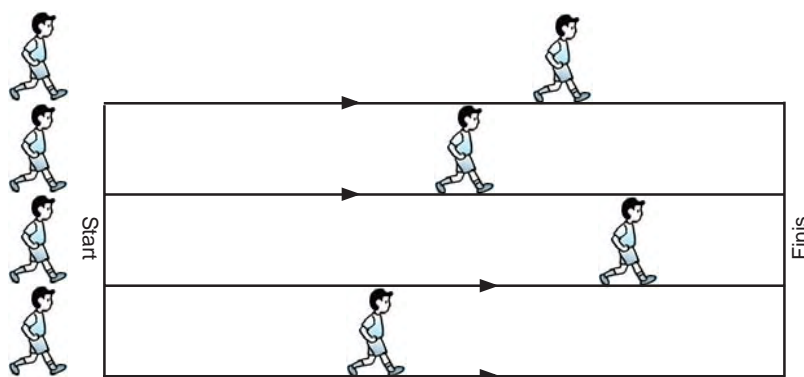
Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.4 Jalan dengan lintasan berbelok-belok

d. Jalan di atas garis lurus

Jalan di atas garis lurus bermanfaat untuk melatih keterampilan dan keseimbangan.

Cara melakukannya adalah

1. Buatlah 4 garis lurus dari goresan kapur dengan jarak 25 meter.
   Salah satu ujung garis diberi tanda garis start, ujung yang satunya diberi tanda garis finis.
2. Buatlah formasi barisan 4 bersaf di belakang garis start.
3. Setelah mendengar aba-aba mulai. jalan di atas garis sampai finis.
4. Lakukan berulang-ulang

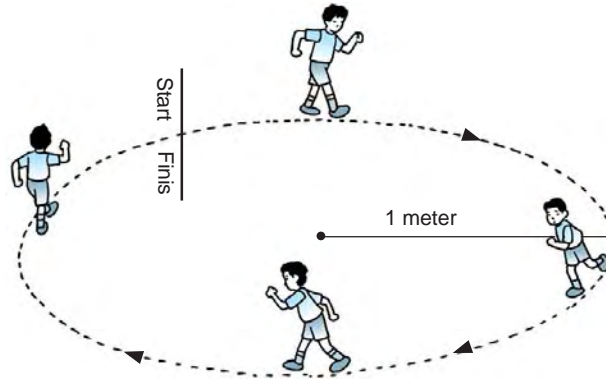
Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.5 Jalan di atas garis lurus

e. *Jalan di atas garis yang berbentuk lingkaran*

Jalan di atas garis lingkaran berguna untuk melatih keterampilan dan keseimbangan.

Cara melakukannya adalah

1. Buatlah lingkaran dari goresan kapur dengan jari-jari 1 meter.
2. Berikan tanda di atas garis sebagai garis start dan finis.
3. Buatlah formasi barisan satu-satu di belakang garis start.
4. Setelah mendengar aba-aba mulai, jalan mengelilingi lapangan sambil menghitung langkah kaki 1 sampai 10.
5. Lakukan berulang-ulang, bergantian dengan temanmu.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.6 Jalan di atas garis yang berbentuk lingkaran

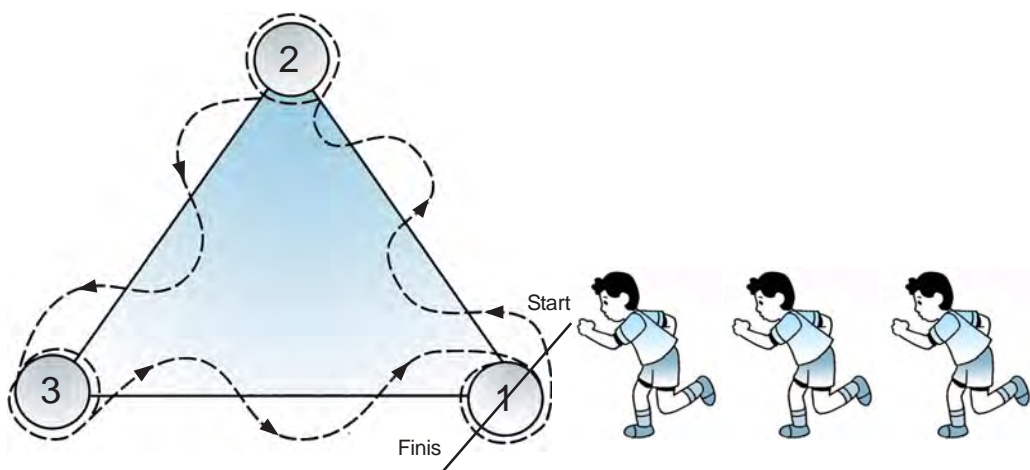
2. Lari melalui Permainan

Berikut adalah latihan gerak dasar lari melalui permainan.

a. Lari mengelilingi tiga buah benda

Lari mengelilingi tiga buah benda berguna untuk melatih keterampilan dan kelincahan.

Cara melakukannya adalah
1. Pasang tiga buah holahop membentuk segitiga.
2. Jarak tiap holahop adalah 10 meter.
3. Setiap holahop diberi nomor 1, 2, dan 3.
4. Holahop kesatu diberi tanda garis start dan finis.
5. Buatlah formasi barisan satu-satu di belakang garis start.
6. Setelah mendengar aba-aba mulai, lari menuju holahop kedua dan berputar ke arah kanan. Kemudian lari menuju holahop ketiga dan berputar ke arah kanan. Selanjutnya lari menuju garis finis. pada holahop kesatu
7. Lakukan berulang-ulang, bergantian dengan temanmu.

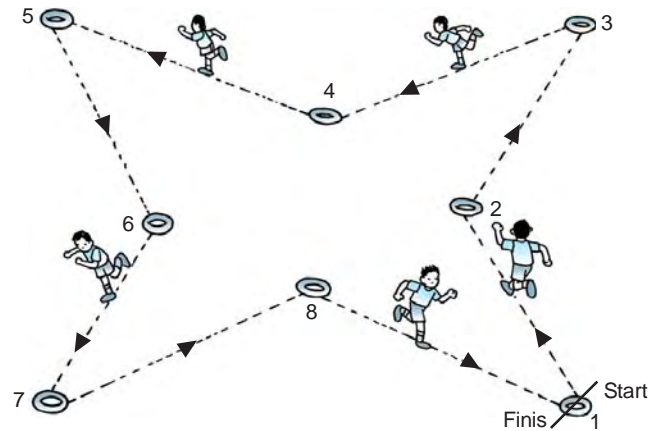
Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.7 Lari mengelilingi tiga buah benda

b. Lari di atas garis yang berbentuk bintang

Latihan lari di atas garis yang berbentuk bintang berguna untuk melatih keterampilan, kelincahan, dan keseimbangan.

Cara melakukannya adalah

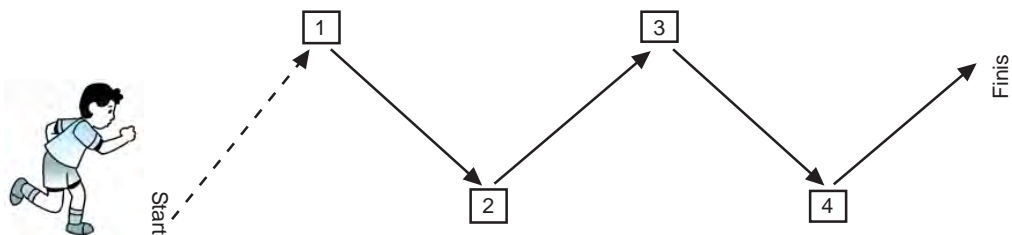
1. Susun 8 buah benda membentuk bintang.
2. Jarak tiap benda adalah 5 meter.
3. Setiap benda diberi nomor 1 sampai 8.
4. Benda kesatu diberi tanda garis start dan finis.
5. Buatlah formasi barisan satu-satu di belakang garis start.
6. Setelah mendengar aba-aba mulai, lari menuju benda kedua sampai kedelapan. Kemudian menuju garis finis pada benda kesatu.
7. Lakukan berulang-ulang, bergantian dengan temanmu.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.8 Lari mengelilingi garis berbentuk bintang

c. *Lari zig-zag*

Lari zig-zag berguna untuk
melatih keterampilan dan kelincahan.

Cara melakukannya adalah
1. Susun 4 buah benda membentuk lintasan zig-zag.
2. Masing-masing benda jaraknya 5 meter
3. Salah satu ujung garis diberi tanda garis start, ujung yang satunya diberi tanda garis finis.
4. Masing-masing benda diberi nomor 1 sampai 4
5. Setelah mendengar aba-aba mulai, lari menuju benda kesatu sampai keempat mengikuti garis zig-zag sampai garis finis.
6. Lakukan berulang-ulang, bergantian dengan temanmu.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.9 Lari dengan lintasan zig-zag

3. Lompat melalui Permainan

Melompat adalah menolak dengan satu kaki
dan mendarat dengan kedua kaki
dengan lutut mengeper.
Gerakan melompat berguna untuk melatih
kekuatan otot kaki dan melatih keterampilan.

a. Lompat tanpa awalan

Lompat tanpa awalan
berguna untuk melatih keterampilan.

Cara melakukannya adalah
1. Buatlah garis pembatas dari goresan kapur.
2. Berdiri di belakang garis pembatas.
3. Kedua tangan di samping badan.
4. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   langkahkan kaki kiri sambil menolak.
   Mendarat dengan dua kaki bersamaan.
   Saat mendarat kedua lutut mengeper.
5. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.10 Melompat tanpa awalan

b. Lompat dengan awalan

Lompat dengan awalan berguna untuk
melatih keterampilan dan kekuatan.

Cara melakukannya adalah
1. Buatlah garis pembatas dari goresan kapur.
2. Berdiri 5 langkah di belakang garis pembatas.
3. Kedua tangan di samping badan.
4. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   jalan 5 langkah ke depan.
   Tolakkan kaki kiri di garis pembatas.
5. Lompat ke depan sejauh-jauhnya.
   Mendarat dengan kedua kaki bersamaan.
   Saat mendarat kedua lutut mengeper.
6. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.11 Melompat dengan awalan

c. Lompat melewati dua buah garis

Lompat melewati dua buah garis
bermanfaat untuk melatih keterampilan dan kekuatan.

Cara melakukannya adalah
1. Buatlah dua buah garis sepanjang 1 meter.
2. Jarak antara kedua garis 50 cm.
3. Berdiri 1 meter di belakang garis kesatu
4. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   tolakkan kaki kiri melompat melewati garis kedua.
5. Mendarat dengan dua kaki bersamaan.
6. Lakukan berulang-ulang.

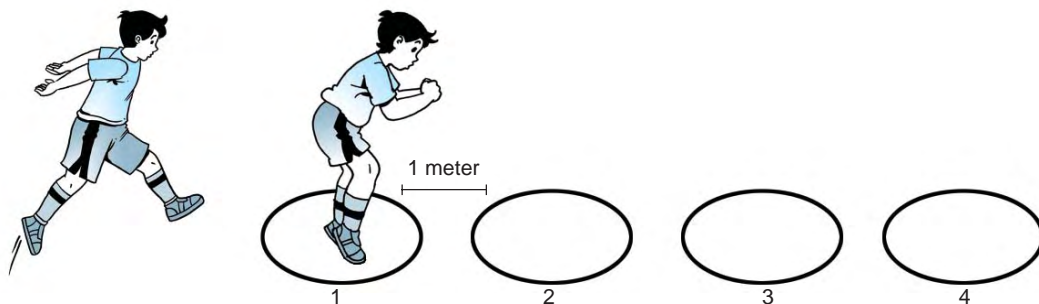
Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.12 Melompat melewati dua buah garis

d. Lompat masuk lingkaran

Lompat masuk lingkaran berguna untuk melatih keterampilan dan kekuatan.

Cara melakukannya adalah
1. Buatlah 4 buah lingkaran dari goresan kapur.
2. Jarak tiap lingkaran adalah 1 meter.
3. Setiap lingkaran diberi nomor 1 sampai 4.
4. Berdiri 1 meter di belakang lingkaran kesatu.
5. Setelah mendengar aba-aba mulai, tolakkan kaki kiri di luar lingkaran kesatu. Mendarat dengan dua kaki di dalam lingkaran kesatu.
6. Tolakkan kaki kanan diluar lingkaran kedua. Mendarat dengan dua kaki di dalam lingkaran kedua.
7. Lakukan gerakan yang sama pada lingkaran 3 dan 4.
8. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.13 Lompat masuk lingkaran

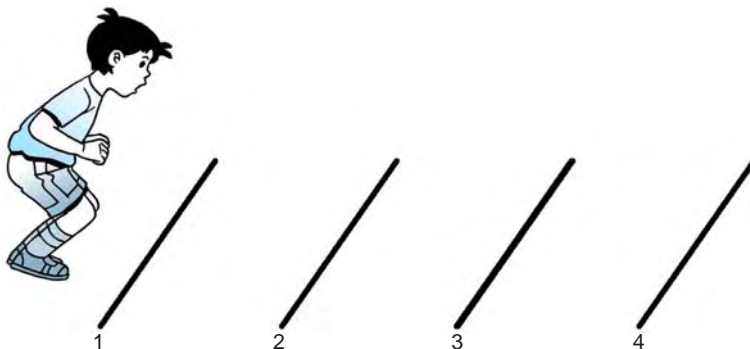
4. Loncat melalui Permainan

Meloncat adalah menolak dengan kedua kaki
dan mendarat dengan kedua kaki.
Gerakan melompat dan meloncat pada dasarnya sama.
Perbedaannya melompat menolakkan dengan satu kaki,
sedangkan meloncat menolakkan dengan dua kaki.

a. Loncat melewati tongkat

Loncat melewati tongkat tujuannya untuk
melatih keterampilan dan kekuatan.

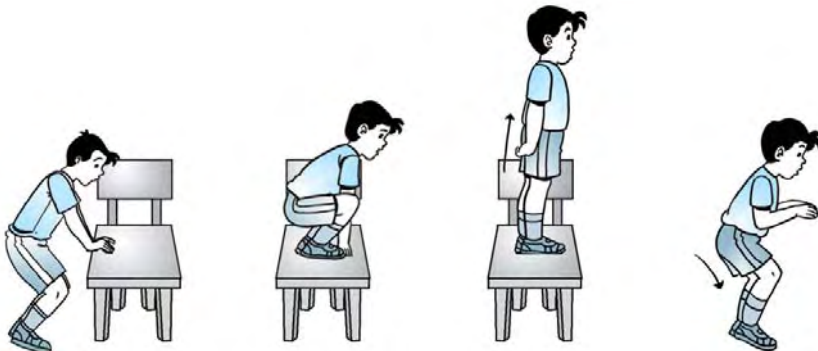
Cara melakukannya adalah
1. Susunlah 4 buah tongkat.
2. Jarak tiap tongkat adalah 1 meter.
3. Setiap tongkat diberi nomor 1 sampai 4.
4. Berdiri 1 meter di belakang tongkat kesatu.
5. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   tolakkan kedua kaki melewati tongkat kesatu.
   Mendarat dengan kedua kaki bersamaan.
6. Tolakkan kedua kaki melewati tongkat kedua.
   Mendarat dengan kedua kaki bersamaan.
7. Lakukan gerakan yang sama pada tongkat 3 dan 4
8. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.14 Meloncati tongkat

b. Loncat dari atas kursi

Loncat dari atas kursi tujuannya untuk
melatih keterampilan, keberanian, dan kekuatan.

Cara melakukannya adalah
1. Letakkan kursi yang tingginya 40 cm.
2. Berdiri di belakang kursi.
3. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   naik ke atas bangku
   lalu meloncat ke bawah.
4. Saat mendarat dengan dua kaki bersamaan.
5. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.15 Meloncat dari atas bangku

Tugas 1

Mari lakukan permainan berikut bersama temanmu.

Buatlah garis start dan finis dengan jarak 3 meter.
Letakkan 5 buah batu pada garis finis.
Lima orang pertama berdiri di belakang garis start.
Lakukan perlombaan memindahkan batu
dari garis start ke garis finis.
Anak yang lebih dahulu memindahkan batu
menjadi pemenangnya.

B. Gerakan Memutar, Mengayun, dan Menekuk Lutut

Memutar, mengayun, dan menekuk lutut
termasuk gerak nonlokomotor
atau gerak tidak berpindah tempat.

1. Gerakan Memutar

a. Memutar kepala

Gerakan ini berguna untuk melatih
kelenturan otot leher.

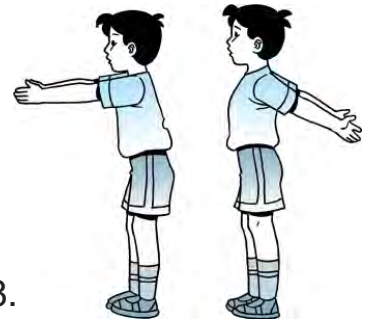
Cara melakukannya adalah
1. Kedua kaki dibuka, tangan di pinggang.
2. Putar kepala ke arah kanan dengan hitungan 1 × 8.
3. Putar kepala ke arah kiri dengan hitungan 1 × 8.
4. Lakukan latihan ini dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.16 Gerakan memutar kepala

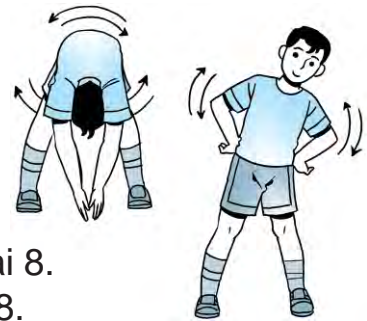
b. Memutar lengan

Gerakan ini berguna untuk melatih
kelenturan otot lengan.

Cara melakukannya adalah
1. Kedua kaki dibuka
   dan kedua tangan di samping badan.
2. Putar kedua lengan ke depan lurus,
   dengan hitungan 1 sampai 4.
3. Putar kedua lengan ke belakang lurus,
   dengan hitungan 5 sampai 8.
4. Lakukan latihan ini dengan hitungan 2 × 8.

Gambar 1.17 Gerakan memutar lengan

Mari perhatikan gambar di samping.

c. Memutar badan

Gerakan ini berguna untuk melatih
kelenturan otot pinggang.
Cara melakukannya adalah
1. Kedua kaki dibuka
   dan kedua tangan di pinggang.
2. Bungkukkan badan lalu putar
   ke arah kiri dengan hitungan 1 sampai 4.
3. Bungkukkan badan, lalu putar
   ke arah kanan dengan hitungan 5 sampai 8.
4. Lakukan latihan ini dengan hitungan 2 × 8.

Gambar 1.18 Gerakan memutar badan

Mari perhatikan gambar samping.

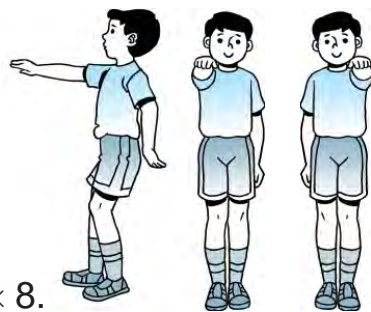
2. Gerakan Mengayun Lengan

Gerakan lengan berguna untuk melatih
kelenturan otot bahu atau otot lengan.

a. Mengayun satu lengan ke depan ke belakang

Cara melakukannya adalah
1. Berdiri tegak dan kedua kaki rapat.
2. Kedua lengan diluruskan ke depan
   sejajar dengan bahu.

3. Hitungan satu sampai empat ayunkan lengan kanan ke depan dan ke belakang 4 kali.
4. Hitungan lima sampai delapan ayunkan lengan kiri ke depan dan ke belakang 4 kali.
5. Lakukan latihan ini dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di samping.

Gambar 1.19 Gerakan mengayun satu lengan ke depan ke belakang

b. Mengayun satu lengan ke atas ke bawah

Cara melakukannya adalah
1. Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Kedua tangan di pinggang.
3. Ayunkan lengan kanan dari bawah ke atas sampai di samping telinga kanan sebanyak 4 kali.
4. Ayunkan lengan kiri dari bawah ke atas sampai di samping telinga sebanyak 4 kali
5. Lakukan latihan ini dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar berikut.

Gambar 1.20 Gerakan mengayun satu lengan ke atas ke bawah

c. *Mengayun dua lengan ke depan ke belakang*

Cara melakukannya adalah
1. Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
2. Kedua lengan di samping badan.
3. Ayunkan kedua lengan
   ke depan dan ke belakang
   secara bergantian sebanyak 8 kali.
4. Pada saat mengayun lengan ke belakang,
   kedua lutut menekuk.
5. Lakukan latihan ini dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar berikut.

Gambar 1.21 Gerakan mengayun kedua lengan ke depan dan ke belakang

3. Gerakan Menekuk Lutut

Gerakan menekuk lutut berguna untuk peregangan atau pelemasan otot kaki.

a. *Menekuk lutut ke depan*

Gerakan menekuk lutut ke depan tujuannya untuk meregangkan otot paha bagian bawah.

Cara melakukannya adalah
1. Berdiri kedua kaki rapat
   tangan di samping badan

2. Angkat lutut kaki kanan
   sampai merapat di perut.
3. Pegang dengan kedua tangan untuk menahannya.
4. Lakukan dengan hitungan 1 sampai 10
   kemudian kembali ke posisi semula.
5. Lutut kaki kiri digerakkan
   seperti lutut kaki kanan.

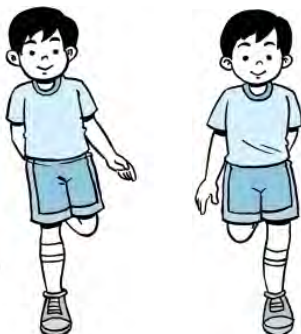
Gambar 1.22 Menekuk lutut ke depan

Mari perhatikan gambar di samping.

b. Menekuk lutut ke belakang

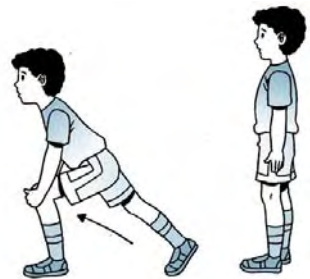
Gerakan menekuk lutut ke belakang berguna untuk meregangkan otot paha bagian depan.

Cara melakukannya adalah
1. Berdiri kedua kaki rapat,
   kedua tangan di samping badan.
2. Tekuk lutut kaki kanan ke belakang.
3. Tumit kaki kanan sampai menyentuh pinggul.
4. Pegang dengan kedua tangan untuk menahannya.
   Lakukan dengan hitungan 1 sampai 10.
   Kemudian kembali ke posisi semula.
5. Lutut kaki kiri digerakkan seperti lutut kaki kanan.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.23 Menekuk kaki ke belakang

c. *Mendorong lutut ke samping*

Mendorong lutut ke samping berguna untuk meregangkan otot paha
bagian depan dan belakang.

Cara melakukannya adalah
1. Berdiri kedua kaki dibuka lebar, sampai melewati bahu.
2. Kedua tangan memegang lutut kaki kanan.
3. Putar badan ke arah kanan.
4. Dorong lutut ke samping kanan dan tahan. Lakukan dengan hitungan 1 sampai 10. Kemudian kembali ke sikap semula.
5. Saat mendorong lutut, ujung kaki kanan dan kaki kiri lurus ke samping kanan.
6. Dorong lutut kaki kiri seperti lutut kaki kanan.
7. Saat mendorong lutut, ujung kaki kiri dan kaki kanan lurus ke samping kiri.

Gambar 1.24 Mendorong lutut ke samping

Mari perhatikan gambar di samping.

C. Gerakan Melempar, Menangkap, Menendang, dan Menggiring Bola

1. Melempar dan Menangkap Bola

Melempar dan menangkap bola berguna untuk melatih keterampilan dan kerja sama.

a. *Formasi dua berhadapan*

Cara melakukannya adalah
1. Buat dua buah garis dengan jarak 2 meter.
2. Satu orang berdiri di belakang garis kesatu.

3. Satu orang berdiri di belakang garis kedua.
4. Setelah mendengar aba-aba mulai, kedua anak melempar dan menangkap secara bergantian.
5. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.25 Lempar tangkap bola kecil

b. Formasi segitiga

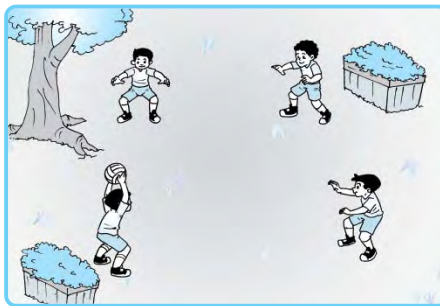
Cara melakukannya adalah
1. Buat garis berbentuk segitiga dari goresan kapur.
2. Setiap garis panjangnya 2 meter.
3. Satu orang berdiri di sudut kesatu.
4. Satu orang berdiri di sudut kedua.
5. Satu orang berdiri di sudut ketiga.
6. Setelah mendengar aba-aba mulai, ketiga anak melempar dan menangkap bola secara bergantian.
7. Lemparan dimulai dari sudut kesatu, kedua, dan ketiga.
8. Lakukan berulang-ulang, bergantian dengan temanmu.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.26 Formasi segitiga

c. *Formasi segi empat*

Cara melakukannya adalah
1. Buat garis berbentuk segi empat dari goresan kapur.
2. Setiap garis panjangnya 2 meter.
3. Empat orang berdiri
   di sudut kesatu sampai keempat.
4. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   keempat anak melempar dan menangkap bola,
   secara bergantian.
5. Lemparan dimulai dari sudut
   kesatu, kedua, ketiga, dan keempat.
7. Lakukan berulang-ulang,
   bergantian dengan temanmu.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.27 Formasi segi empat

2. *Menendang dan Menggiring Bola*

a. *Menendang bola dengan kaki bagian dalam*

Latihan menendang bola tujuannya untuk melatih kekuatan, keterampilan, konsentrasi, dan kerja sama.

Cara melakukannya adalah
1. Kaki kiri bertumpu di samping bola,
   dengan jarak 1 kepal
   lutut kaki sedikit ditekuk.

2. Kaki kanan bertumpu di belakang bola, dengan jarak 20 cm. Ujung kaki kanan menghadap ke samping kanan.
3. Kedua tangan ditekuk di samping badan.
4. Mata tertuju ke arah bagian tengah bola.
5. Ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dengan kuat.
6. Tendang bola ke depan, dengan kaki bagian dalam tepat di bagian tengahnya bola.
7. Lakukan berulang ulang, bergantian dengan temanmu.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.28 Menendang bola dengan kaki bagian dalam

b. Menggiring bola dengan punggung kaki

Latihan menggiring bola tujuannya untuk melatih keterampilan, kekuatan, konsentrasi, dan kerja sama.

Cara melakukannya adalah
1. Berdiri di belakang bola, jaraknya 5 cm.
2. Kedua tangan ditekuk di samping badan.
3. Mata tertuju ke arah bola.
4. Setelah mendengar aba-aba mulai, dorong bola ke depan perlahan, dengan punggung kaki.
5. Saat mendorong atau menggiring bola, kedua kaki selalu dekat dengan bola.

6. Bola yang didorong tepat bagian tengahnya.
7. Jika sudah bisa dengan kaki kanan, coba dengan kaki kiri.
8. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.29 Menggiring bola dengan punggung kaki

c. Menendang dengan formasi dua berhadapan

Latihan menendang bola berpasangan tujuannya untuk melatih kerja sama, disiplin, sportivitas, dan konsentrasi.

Cara melakukanya adalah
1. Dua orang berdiri berhadapan dengan jarak 2 meter.
2. Bola diletakkan di depan kedua kaki.
3. Mendengar aba-aba mulai.
4. Kedua anak menendang bola secara bergantian.
5. Menendang menggunakan kaki bagian dalam.
6. Arah bola hasil tendangan harus lurus.
7. Lakukan berulang-ulang, bergantian dengan temanmu.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.30 Menendang dengan formasi dua berhadapan

d. Menggiring bola dengan satu rintangan

Latihan menggiring bola dengan satu rintangan tujuannya untuk melatih keterampilan, kekuatan, dan konsentrasi.

Cara melakukannya adalah
1. Letakan 1 buah benda (corong minyak).
2. Berdiri di belakang corong minyak, jaraknya 3 meter.
3. Bola berada di kedua kaki.
4. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   dorong atau giring bola menuju corong minyak.
6. Jika bola sudah dekat dengan corong,
   bola digiring memutari corong.
7. Badan berbalik arah, kemudian bola digiring
   menuju ke tempat semula.
8. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 1.31 Menggiring bola dengan rintangan 1

Tugas 2

Mari lakukan permainan sepak bola mini.

Buatlah dua regu masing-masing
terdiri dari lima orang.
Gunakan lapangan yang ada di sekolahmu
gunakan bola plastik.
Lakukan dengan benar gerakan menendang
dan menggiring bola.

Rangkuman

1. Jalan melalui permainan
   a. Jalan melewati tongkat.
   b. Jalan sambil bergandengan tangan.
   c. Jalan berbelok-belok.
   d. Jalan di atas garis lurus.
   e. Jalan di atas garis yang berbentuk lingkaran.
2. Lari melalui permainan
   a. Lari mengelilingi tiga buah benda.
   b. Lari di atas garis yang berbentuk bintang.
   c. Lari zig-zag.
3. Lompat melalui permainan
   a. Lompat tanpa awalan.
   b. Lompat dengan awalan.
   c. Lompat melewati dua buah garis.
   d. Lompat masuk lingkaran.
4. Loncat melalui permainan
   a. Loncat melewati tongkat.
   b. Loncat dari atas bangku.
5. Gerakan memutar
   a. Memutar kepala.
   b. Memutar lengan.
   c. Memutar bagian pinggang.
6. Gerakan mengayun lengan
   a. Mengayun satu lengan ke depan ke belakang.
   b. Mengayun satu lengan ke atas ke bawah.
   c. Mengayun dua lengan ke depan ke belakang.
7. Gerakan menekuk lutut
   a. Menekuk lutut ke depan.
   b. Menekuk lutut ke belakang.
   c. Mendorong lutut ke samping.

8. Melempar dan menangkap bola
   a. Formasi dua berhadapan.
   b. Formasi segitiga.
   c. Formasi segi empat.
9. Menendang dan menggiring bola
   a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam.
   b. Menggiring bola dengan punggung kaki.
   c. Menendang dengan formasi dua berhadapan.
   d. Menggiring bola dengan satu rintangan.

Refleksi

Kamu telah mempelajari
materi tentang permainan olahraga sederhana.
Apakah kamu dapat melakukan
jalan, lari, dan lompat
dalam permainan?
Apakah kamu dapat melakukan gerak
memutar, mengayun, dan menekuk lutut
dalam permainan?
Apakah kamu dapat melakukan gerak
melempar dan menggiring bola
ke berbagai arah dalam permainan?
Jika belum, coba kamu pelajari kembali
bagian yang kamu anggap sulit.

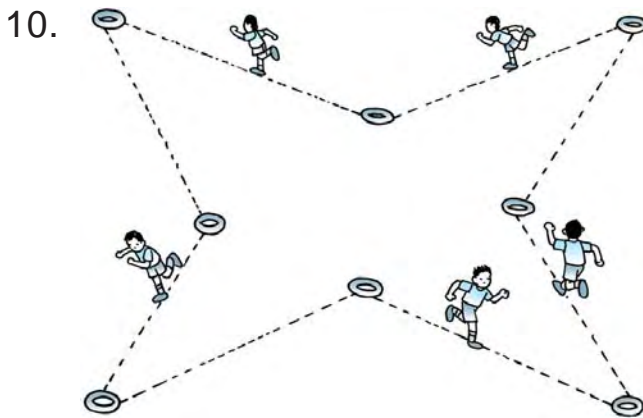
Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugasmu.

I. Mari pilih jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, atau c.

1. Contoh gerak tidak berpindah tempat adalah ....
   a. memutar
   b. jalan
   c. lari
2. Berikut adalah permainan untuk melatih gerak dasar jalan, *kecuali* ....
   a. jalan berbelok-belok
   b. jalan melewati tongkat
   c. jalan di garis berbentuk bintang
3. Gerakan menolak dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki adalah ....
   a. lari
   b. lompat
   c. loncat
4. Gerakan memutar kepala bertujuan untuk melatih kelenturan ....
   a. otot lengan
   b. otot leher
   c. otot pinggang
5.

   Gambar di samping menunjukkan latihan ....
   a. menekuk lutut ke belakang
   b. menekuk lutut ke bawah
   c. menekuk lutut ke atas

6. Lempar tangkap bola secara berpasangan akan melatih ....
   a. kejujuran b. percaya diri c. kerja sama
7. Menendang bola mendatar dan keras menggunakan ....
   a. kaki bagian dalam
   b. kaki bagian luar
   c. punggung kaki
8. Gerakan memutar badan berguna untuk melatih kelenturan ....
   a. otot kaki b. otot tangan c. otot pinggang
9. Gerakan meloncat berguna untuk melatih kekuatan ....
   a. otot kaki
   b. otot leher
   c. otot lengan
10.

    Gambar di atas adalah latihan dari gerakan ....
    a. loncat
    b. lari
    c. lompat

II. *Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.*

1. Lari berguna untuk menguatkan otot ....
2. Gerakan melompat menolak dengan ....
3. Gerakan meloncat mendarat dengan ....
4. Memutar lengan melatih kekuatan ....
5. Melempar dan menangkap bola untuk melatih ....

Pelajaran 2

Latihan Kebugaran Jasmani

Kata Kunci

Latihan meningkatkan kekuatan otot
Latihan keseimbangan statis dan dinamis
Latihan bergerak dengan benar

Sumber: www.sdmuh1-smr.sch.id

Gambar 2.1 Latihan keseimbangan di atas balok

Kebugaran jasmani merupakan bagian
dari latihan untuk meningkatkan
kekuatan dan keseimbangan.
Agar jasmani tetap sehat dan bugar,
berlatihlah dengan teratur
gerakan dasar kekuatan dan keseimbangan.
Jika kamu sehat dan bugar
kamu akan menjalani aktivitas sehari-hari
dengan kuat dan penuh semangat.

Setelah mempelajari bab ini
diharapkan kalian mampu

1. Melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan tungkai.
2. Melakukan aktivitas untuk melatih keseimbangan statis dan dinamis.
3. Membiasakan bergerak dengan benar.

A. Latihan Meningkatkan Kekuatan Otot

Latihan kekuatan otot lengan dan tungkai
dapat dilakukan dengan mendorong tembok.

Cara melakukannya adalah

1. Berdiri kuda-kuda dengan satu kaki ditekuk di depan menghadap tembok dengan jarak 50 cm.
2. Tempelkan kedua telapak tangan di tembok.
3. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   dorong tembok sekuat-kuatnya.
   Lakukan dengan hitungan 1 sampai 10.
4. Lakukan berulang-ulang.
5. Saat mendorong kaki yang ada di depan ditekuk
   Kaki yang ada di belakang lurus.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 2.2 Mendorong tembok

B. Latihan untuk Melatih Keseimbangan

1. Latihan Keseimbangan Statis

Keseimbangan statis adalah keseimbangan
yang dilakukan di tempat
tanpa mengubah gaya keseimbangan.

a. Duduk meletakkan tumit di ujung kaki

Cara melakukannya adalah
1. Duduk, kedua kaki diselonjorkan ke depan.
2. Kedua tangan lurus ke bawah.
3. Angkat kaki kanan,
   kemudian letakkan tumit kaki kanan
   di ujung kaki kiri dengan hitungan 1 sampai 10.
4. Ganti angkat kaki kiri,
   kemudian letakkan tumit kaki kiri
   di atas ujung kaki kanan.
   Lakukan dengan hitungan 1 sampai 10.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 2.3 Duduk meletakkan tumit di ujung kaki

b. Duduk mengangkat kedua ujung kaki 30 cm

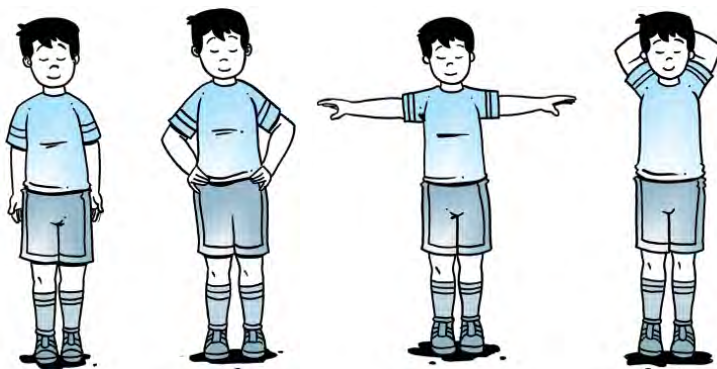
Cara melakukannya adalah
1. Duduk, kedua kaki selonjor ke depan.
2. Kedua tangan direntangkan ke samping.
3. Angkat kedua kaki ke atas.
   Tingginya antara 25 sampai 30 cm dari tanah.
   Tahan gerakan ini sampai 10 hitungan.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 2.4 Duduk mengangkat kedua ujung kaki

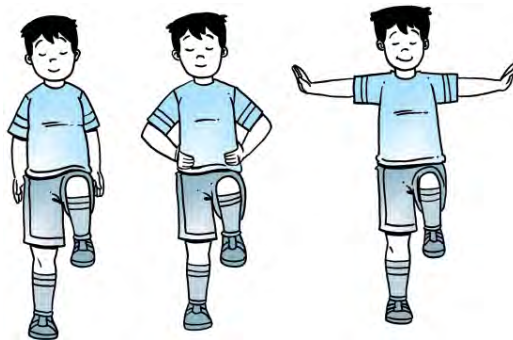
c. *Berdiri dengan dua kaki jinjit*

Cara melakukannya adalah
1. Buatlah formasi barisan empat bersaf.
2. Setelah mendengar aba-aba mulai, angkat badan sambil jinjit, kemudian pejamkan mata.
3. Jaga keseimbangan badan selama 8 sampai 10 hitungan. Lebih lama dilakukan lebih baik.
4. Lakukan dengan variasi.
   Tangan di samping (latihan ke-1).
   Tangan di pinggang (latihan ke-2).
   Tangan direntangkan (latihan ke-3).
   Tangan memegang belakang kepala (latihan ke-4).

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 2.5 Berdiri dengan dua kaki jinjit

d. Berdiri dengan satu kaki

Cara melakukannya adalah
1. Buatlah formasi barisan empat bersaf, mengambil jarak ke kiri dan ke kanan dengan merentangkan tangan.
2. Setelah mendengar aba-aba mulai, angkat satu kaki, lutut ditekuk dan pejamkan mata.
3. Jaga keseimbangan badan selama 8 sampai 10 hitungan, kemudian lakukan dengan variasi.
   Tangan di samping badan (latihan ke-1).
   Tangan di pinggang (latihan ke-2).
   Tangan direntangkan (latihan ke-3).

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 2.6 Berdiri dengan satu kaki

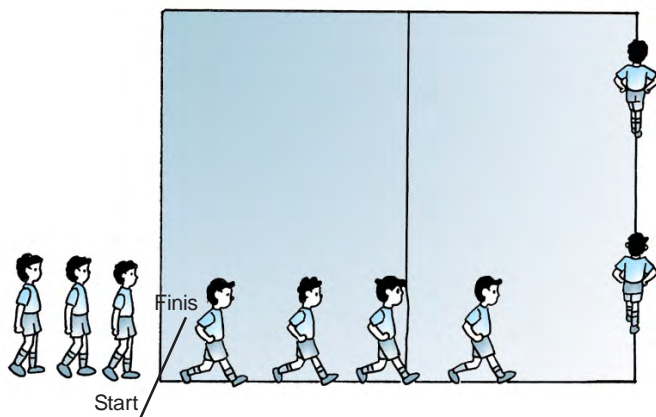
2. Latihan Keseimbangan Dinamis

Keseimbangan dinamis adalah keseimbangan yang dilakukan sambil bergerak ke segala arah tanpa mengubah gaya keseimbangan.

a. Jalan di atas garis

Cara melakukannya adalah
1. Berdiri di belakang garis start.
   satu-satu ke belakang.

2. Setelah mendengar aba-aba mulai, anak-anak jalan di atas garis lapangan voli satu kali putaran.
3. Saat berjalan di atas garis, telapak kaki selalu menginjak garis.
4. Latihan kesatu, jalan di atas garis dengan telapak kaki.
5. Latihan kedua, jalan di atas garis dengan ujung kaki.
6. Latihan ketiga, jalan di atas garis dengan tumit.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 2.7 Jalan di atas garis

b. Jalan di atas balok titian (kayu)

Cara melakukannya:
1. Siapkan balok atau kayu dengan panjang 2 meter, dan lebar 10 sampai 15 cm.
2. Anak-anak berbaris satu-satu di belakang balok titian.
3. Setelah mendengar aba-aba mulai, anak yang paling depan berdiri di atas balok titian.

Kemudian jalan dengan mengayunkan kaki
seperti nampak pada gambar di bawah ini.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 2.8 Berjalan di atas balok titian

Tugas 1

Mari lakukan permainan berikut.

Buatlah garis lurus sejauh 2 meter.
Lakukan jalan jinjit ke depan
di atas garis lurus.
Ketika berjalan jinjit
tangan direntangkan setinggi bahu.

C. Gerakan dengan Benar

1. Jalan di Tempat Mengangkat Lutut

Cara melakukannya adalah
a. Berdiri sikap sempurna.
b. Setelah mendengar aba-aba mulai,
kaki kanan dan kaki kiri bergerak ke atas
secara bergantian.

c. Saat kaki kanan dan kaki kiri naik, paha kaki kanan dan paha kaki kiri lurus.
d. Kedua tangan mengayun seirama dengan gerakan kaki.
e. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 2.9 Jalan di tempat mengangkat lutut

2. Lari di Tempat Mengangkat Lutut

Cara melakukannya adalah

a. Berdiri sikap sempurna.
b. Setelah mendengar aba-aba mulai, gerakkan kedua kaki naik turun secara bergantian dengan cepat.
c. Kedua tangan mengayun seirama dengan gerakan kaki.
d. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini

Gambar 2.10 Lari di tempat mengangkat lutut

3. Lari di Tempat Tumit Menyentuh Pantat

Cara melakukannya adalah
a. Berdiri sikap sempurna.
b. Kedua tangan merapat ke pinggul.
c. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   lari di tempat kedua kaki tekuk ke belakang,
   secara bergantian, sambil menyentuh pantat.
d. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 2.11 Lari di tempat tumit menyentuh pantat

4. Lompat di Tempat

Cara melakukannya adalah
a. Berdiri dengan satu kaki
   kedua tangan dilipat di samping badan.
b. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   lompat di tempat dengan kaki kanan 5 kali.
   Kemudian lompat di tempat dengan kaki kiri 5 kali.
c. Saat melompat kaki diangkat tinggi
   dan saat mendarat menggunakan telapak kaki.
d. Lakukan dengan hitungan 1 × 8.
e. Lakukan gerakan lompat di tempat berulang-ulang
   agar kaki menjadi kuat.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 2.12 Lompat di tempat

5. Loncat di Tempat

Cara melakukannya adalah

a. Berdiri kedua kaki rapat,
b. Kedua tangan ditekuk di samping badan.
c. Setelah mendengar aba-aba mulai, loncat-loncat di tempat. Menumpu dan mendarat dengan kedua kaki.
d. Lakukan dengan hitungan 1 × 8.
e. Lakukan berulang-ulang.

Gambar 2.13 Gerakan loncat di tempat

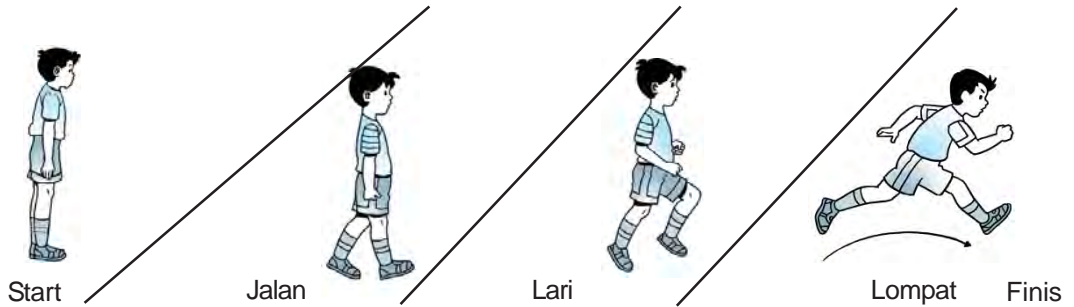
Mari perhatikan gambar di samping ini.

6. Jalan, Lari, dan Lompat

Cara melakukannya adalah

a. Letakkan 3 buah garis dari goresan kapur.
b. Jarak setiap garis adalah 10 meter.
c. Garis kesatu ditandai garis start. Garis ketiga ditandai garis finis.
d. Berdiri di belakang garis start.
e. Setelah mendengar aba-aba mulai, jalan sampai garis kedua. Kemudian lari sampai garis ketiga.

f. Setelah sampai di garis ketiga, kaki kiri menumpu.
   Kemudian melompat ke depan.
   Mendarat dengan kedua kaki bersamaan.
g. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 2.14 Jalan, lari, dan lompat

Tugas 2

Mari lakukan permainan tarik tambang.

Buatlah dua kelompok
dengan jumlah yang sama.
Siapkan sebuah tali tambang.
Buatlah garis batas
di antara dua kelompok.
Setiap kelompok bersiap
sambil memegang tali tambang.
Setelah mendengar aba-aba mulai,
setiap kelompok berusaha menarik tambang.
Kelompok yang melewati garis batas
dinyatakan kalah.

Rangkuman

1. Latihan untuk meningkatkan kekuatan
   otot tungkai dan lengan
   adalah mendorong tembok
2. Aktivitas melatih keseimbangan dinamis
   a. Latihan keseimbangan statis
      - Duduk meletakkan tumit di ujung kaki.
      - Duduk mengangkat kedua ujung kaki 30 cm.
      - Berdiri dengan dua kaki sambil jinjit.
      - Berdiri dengan satu kaki.
   b. Latihan keseimbangan dinamis
      - Jalan di atas garis
      - Berjalan di atas balok titian.
3. Membiasakan bergerak dengan benar
   a. Jalan sambil mengangkat lutut.
   b. Lari di tempat mengangkat lutut.
   c. Lari di tempat tumit menyentuh pantat.
   d. Lompat di tempat.
   e. Loncat di tempat.
   f. Jalan, lari, dan lompat.

Refleksi

Kamu telah mempelajari
materi tentang aktivitas pengembangan.
Apakah kamu dapat melakukan
latihan untuk meningkatkan kekuatan
otot lengan dan tungkai?
Apakah kamu dapat melakukan
latihan untuk melatih keseimbangan
statis dan dinamis?

Apakah kamu dapat melakukan
cara bergerak dengan benar?
Jika belum coba pelajari kembali
bagian yang kamu anggap sulit.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugasmu.

I. Mari pilih jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, atau c.

1. Keseimbangan yang dilakukan di tempat tanpa merubah gaya disebut latihan ....
   a. keseimbangan statis
   b. keseimbangan dinamis
   c. keseimbangan alami
2. Sikap awal latihan berdiri dengan dua kaki jinjit adalah ....
   a. berdiri tegak
   b. duduk selonjor
   c. duduk bersipu
3. Jalan di atas balok titian (kayu) berguna untuk melatih ....
   a. kekuatan
   b. keseimbangan
   c. kecepatan
4. Gerakan berdiri dengan dua kaki jinjit melatih ....
   a. kekuatan
   b. kelincahan
   c. keseimbangan
5. Yang termasuk latihan dasar kekuatan otot lengan dan tungkai adalah ....
   a. jalan jinjit
   b. mendorong tembok
   c. berdiri satu kaki

6. Jalan sambil mengangkat lutut berguna untuk melatih ....
   a. otot tungkai
   b. otot lengan
   c. otot pinggang
7. Yang *bukan* merupakan latihan keseimbangan dinamis adalah ....
   a. jalan di atas balok titian
   b. jalan di atas garis
   c. jalan dengan satu kaki
8. Gerakan jalan dengan ujung kaki (jinjit) untuk melatih ....
   a. keseimbangan dinamis
   b. kekuatan otot lengan
   c. kekuatan otot tungkai
9.
   Gambar di samping menunjukkan latihan ....
   a. jalan dengan tumit
   b. loncat di tempat
   c. jalan dengan jinjit
10. Yang *bukan* termasuk latihan untuk keseimbangan statis adalah ....
   a. berdiri dengan satu kaki
   b. berdiri dengan dua kaki jinjit
   c. jalan di atas garis

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.

1. Gerakan mendorong tembok untuk melatih otot ....
2. Gerakan lompat di tempat menggunakan ... kaki
3. Gerakan loncat-loncat di tempat melatih otot ....
4. Keseimbangan yang dilakukan di tempat disebut keseimbangan ....
5. Gerakan loncat di tempat menggunakan ... kaki.

Pelajaran 3

Senam Ketangkasan

Kata Kunci

Senam ketangkasan sederhana tanpa alat
Senam ketangkasan dengan alat

Sumber: www.sdmuh1-smr.sch.id

Gambar 3.1 Gerak meloncat untuk melatih ketangkasan

Senam ketangkasan dasar adalah senam permulaan yang gerakannya sederhana.
Salah satunya gerakan melompat dan meloncat ke berbagai arah.
Senam ketangkasan dasar berguna untuk menggabungkan kekuatan, kecepatan, ketepatan, keluwesan, keberanian, dan kelincahan.

Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian mampu

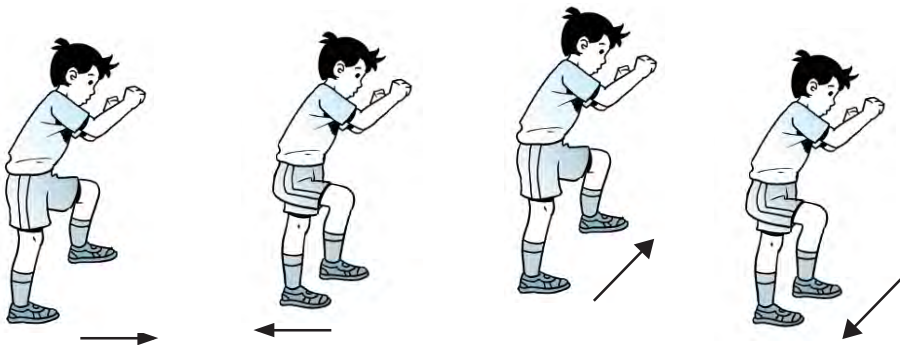
1. Melakukan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat.
2. Melakukan senam ketangkasan dengan menggunakan alat.

A. Senam Ketangkasan tanpa Alat

1. Lompat ke Berbagai Arah

Cara melakukannya adalah

a. Berdiri tegak, kedua tangan ditekuk di samping badan.
b. Gunakan aba-aba, merah, kuning, hijau dan biru.
c. Mendengar aba-aba merah,
   lompat engklek ke depan 4 kali.
d Mendengar aba-aba kuning,
   lompat engklek ke belakang 4 kali.
e. Mendengar aba-aba hijau,
   lompat engklek ke samping kanan 4 kali.
f. Mendengar aba-aba biru,
   lompat engklek ke samping kanan 4 kali.
g. Lakukan berulang-ulang.

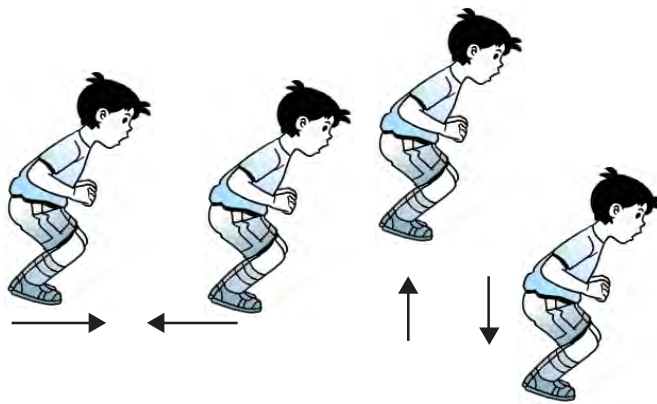
Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 3.2 Lompat engklek ke berbagai arah

2. Loncat ke Berbagai Arah

Cara melakukannya adalah

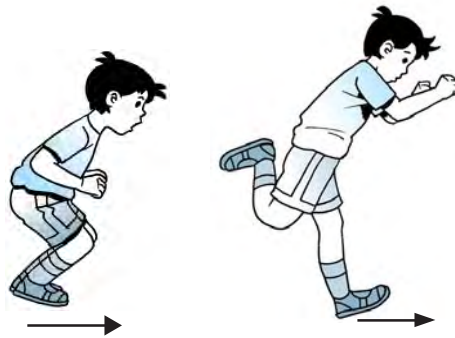
a. Berdiri tegak, kedua tangan ditekuk
   di samping badan.
b. Gunakan aba-aba utara, selatan
   barat, dan timur.

c. Mendengar aba-aba utara,
   loncat ke depan empat kali.
d. Mendengar aba-aba selatan,
   loncat ke belakang empat kali.
e. Mendengar aba-aba barat,
   loncat ke samping kiri empat kali.
f. Mendengar aba-aba timur,
   loncat ke samping kanan empat kali.
g. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 3.3 Loncat ke berbagai arah

3. Loncat dan Lompat ke Depan

Cara melakukanya adalah
a. Berdiri tegak kedua tangan ditekuk
   di samping badan.
b. Gunakan aba-aba lurus dan tekuk.
c. Mendengar aba-aba lurus,
   loncat ke depan 4 kali.
d. Mendengar aba-aba tekuk,
   lompat engklek ke depan 4 kali.
e. Saat meloncat menumpu dan mendarat dengan dua kaki
f. Saat melompat menumpu dan mendarat dengan satu kaki
g. Lakukan berulang-ulang

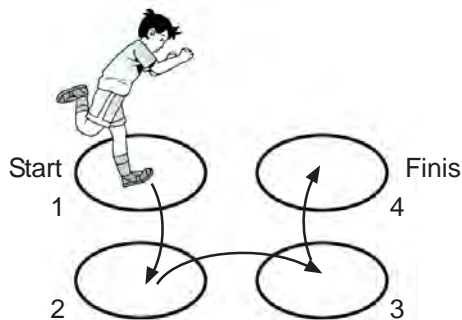
Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 3.4 Loncat dan lompat ke depan

B. Senam Ketangkasan dengan Alat

1. Lompat Melewati Rintangan

Cara melakukannya adalah

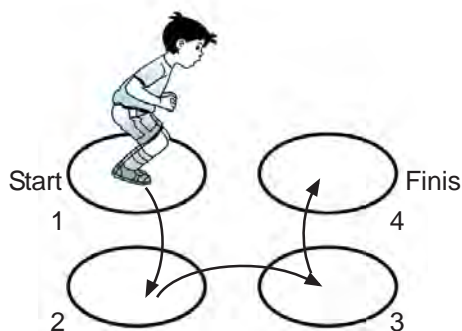
a. Susun 4 buah holahop membentuk segi empat.
b. Jarak tiap holahop adalah 50 cm.
c. Setiap holahop diberi nomor 1 sampai 4.
d. Holahop kesatu ditandai garis start.
e. Holahop keempat ditandai garis finis.
f. Berdiri satu-satu di belakang garis start.
g. Mendengar aba-aba mulai, lompat engklek ke depan masuk ke holahop kesatu.
h. Lompat engklek ke samping kanan masuk ke holahop kedua.
i. Lompat engklek ke depan masuk ke holahop ketiga.
j. Lompat engklek ke samping kiri masuk ke holahop keempat.
k. Saat melompat menumpu dan mendarat dengan satu kaki.
l. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 3.5 Lompat melewati rintangan

2. Loncat Melewati Rintangan

Cara melakukannya adalah

a. Pasang 4 buah holahop berbentuk segi empat.
b. Masing-masing holahop jaraknya 50 cm .
c. Holahop ke 1 ditandai garis start.
d. Holahop ke 4 ditandai garis finis.
e. Berdiri satu-satu di belakang garis start.
f. Mendengar aba-aba mulai,
   loncat ke depan masuk ke holahop kesatu.
   Loncat ke samping kanan masuk ke holahop kedua.
   Loncat ke depan masuk ke holahop ketiga.
   Loncat ke samping kiri masuk ke holahop keempat.
g. Saat meloncat menumpu dan mendarat dengan dua kaki.
h. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 3.6 Loncat melewati rintangan

Tugas

Mari lakukan kegiatan berikut.

1. Lompat ke berbagai arah.
2. Loncat ke berbagai arah.
3. Lompat melewati rintangan.
4. Loncat melewati rintangan.

Rangkuman

A. Senam ketangkasan tanpa alat
   1. Lompat ke berbagai arah.
   2. Loncat ke berbagai arah.
   3. Loncat dan lompat ke berbagai arah.

B. Senam ketangkasan dengan alat
   1. Lompat melewati rintangan.
   2. Loncat melewati rintangan.

Refleksi

Kamu telah mempelajari
materi tentang senam ketangkasan sederhana
Apakah kamu dapat melakukan
melompat dan meloncat ke berbagai arah?
Apakah kamu dapat melakukan
senam ketangkasan dengan menggunakan alat sederhana?
Jika belum coba pelajari kembali
bagian yang kamu anggap sulit.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugasmu.

I. Mari pilih jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, atau c.

1. Sikap awal saat akan melompat adalah ....
   a. berdiri jinjit
   b. berdiri tegak
   c. berdiri miring
2. Saat akan melompat pandangan sebaiknya ke ....
   a. belakang
   b. samping
   c. depan
3. Engklek adalah ....
   a. lompat dengan dua kaki
   b. lompat di tempat
   c. lompat dengan satu kaki
4.
   Gambar di samping adalah latihan ....
   a. lompat ke depan
   b. lompat ke belakang
   c. lompat ke samping
5. Saat melompat sebaiknya kedua tangan ....
   a. ditekuk ke atas
   b. ditekuk ke samping
   c. ditekuk ke bawah

6.

Gambar di samping adalah latihan ....
   a. loncat ke depan
   b. loncat ke samping
   c. loncat ke belakang
7. Isyarat latihan lompat ke berbagai arah adalah ....
   a. merah, kuning, hijau, dan biru
   b. utara, selatan, barat, dan timur
   c. lurus dan tekuk
8. Sikap awal berdiri tegak kedua tangan rapat ....
   a. di depan badan
   b. di atas badan
   c. di samping badan
9. Senam ketangkasan berguna untuk melatih ....
   a. keterampilan kepala
   b. kekuatan gerak kaki
   c. kelincahan tangan
10. Menolak dengan kedua kaki dan mendarat dengan dua kaki disebut ....
   a. tangkas
   b. loncat
   c. lompat

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.

1. Senam ketangkasan disebut juga senam ....
2. Meloncat mendarat dengan ....
3. Gerakan engklek dengan kaki kanan, kaki kiri di ....
4. Sikap awal gerakan melompat ke berbagai arah adalah ....
5. Gerakan melompat dan meloncat bermanfaat untuk menguatkan otot ....

Pelajaran

Gerak Ritmik

Kata Kunci

Gerak ritmik dengan musik secara berpasangan
Gerak ritmik orientasi ruang secara beregu

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 4.1 Gerak mengikuti irama

Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) adalah suatu rangkaian gerak dan lagu.
Tujuannya untuk melatih keterampilan gerak dasar.
Gerakan SRAI terdiri dari peralihan, pemanasan, inti dan pendinginan.
Pada pelajaran ini akan diberikan gerakan peralihan dan pemanasan.
SRAI dapat dilakukan secara berkelompok atau secara berpasangan.
Mari kita belajar bersama-sama.

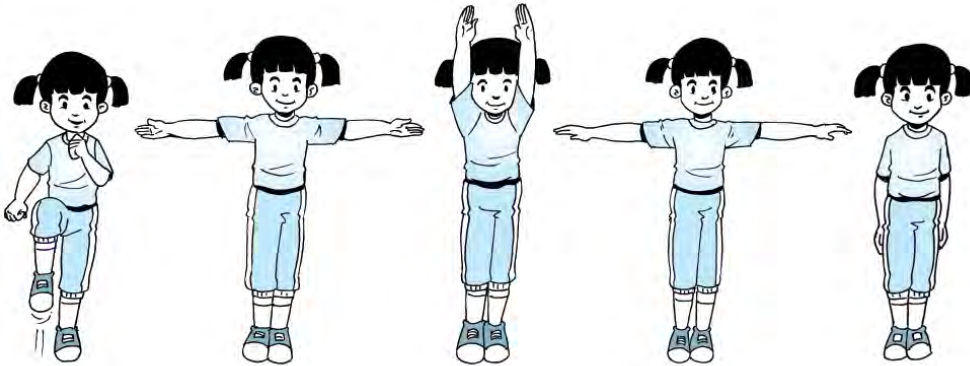
Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian mampu

1. Melakukan gerak ritmik ke depan, belakang, ataupun samping
2. Melakukan gerak ritmik orientasi ruang secara beregu tanpa menggunakan musik.

A. Gerakan Peralihan

Cara melakukannya adalah

1. Jalan di tempat kedua tangan diayun.
   Lakukan dengan hitungan 1 × 8.
2. Kedua tangan direntangkan ke samping (S).
   Telapak tangan menghadap ke atas.
3. Kedua tangan direntangkan ke atas (R).
4. Kedua tangan direntangkan ke samping (A).
   Telapak tangan menghadap ke bawah (I).
5. Kedua tangan di samping badan

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 4.2 Gerakan peralihan

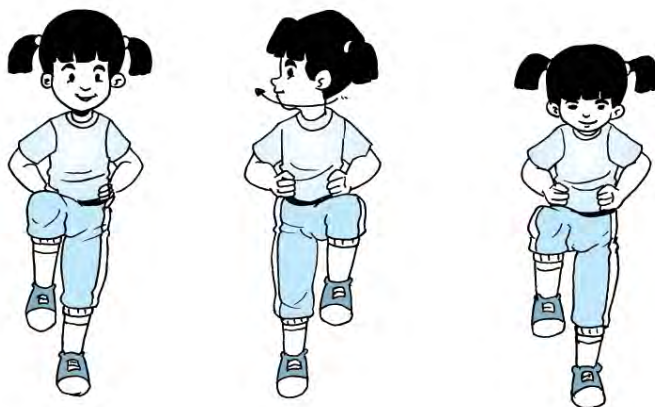
B. Gerakan Pemanasan

1. Pemanasan Kesatu

Jalan di tempat (2 kali) *tangan di pinggang* (2 kali).
Tengok ke kanan tengok ke kiri (2 kali).
Lihat ke bawah lihat ke depan (2 kali).

a. Jalan di tempat kedua tangan diayun.
   Lakukan dengan hitungan 1 × 8.
b. Jalan di tempat kedua tangan di pinggang.
   Lakukan dengan hitungan 1 × 8.

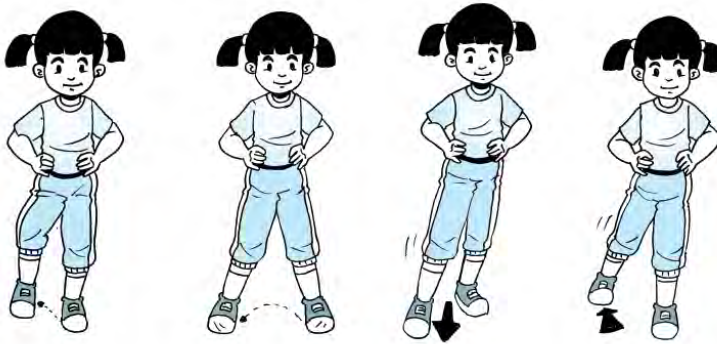
c. Jalan di tempat kedua tangan di pinggang.
   Tengokkan kepala ke kanan ke kiri.
   Lakukan dengan hitungan 2 × 8.
d. Jalan di tempat kedua tangan di pinggang.
   Tundukkan kepala ke bawah dan ke depan.
   Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 4.3 Gerakan pemanasan kesatu

2. Pemanasan Kedua

Jalan di tempat (2 kali) *tangan di pinggang* (2 kali).
Langkah ke kanan langkah ke kiri.
Langkah ke depan langkah ke belakang.

a. Jalan di tempat tangan di pinggang.
   Lakukan dengan hitungan 1 × 8.
b. Langkahkan kaki ke kanan ke kiri
   secara bergantian kedua tangan di pinggang.
c. Langkahkan kaki ke depan
   ke belakang secara bergantian.
   Kedua tangan di pinggang
d. Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 4.4 Gerakan pemanasan kedua

3. *Pemanasan Ketiga*

Jalan di tempat (2 kali) *tangan di pinggang* (2 kali). *Putarkan tangan kanan dan kiri* (2 kali).

a. Jalan di tempat kedua tangan diayun.
   Lakukan dengan hitungan 1 × 8.
b. Langkahkan kaki ke kanan ke kiri dengan kedua tangan diputar secara bergantian.
c. Langkahkan kaki ke kanan ke kiri dengan kedua tangan diputar bersamaan
d. Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 4.5 Gerakan pemanasan ketiga

4. Pemanasan Keempat

Jalan di tempat (2 kali) *tangan di pinggang* (2 kali).
Terbang ke kanan terbang ke kiri.
Bukalah kaki kirimu, lambaikan dua tanganmu.

a. Jalan di tempat kedua tangan di pinggang
   lakukan dengan hitungan 1 × 8.
b. Kedua kaki dibuka selebar bahu
   kedua tangan direntangkan ke samping.
   Miringkan badan ke samping kanan
   dan kiri secara bergantian.
c. Tangan kanan ditekuk di atas kepala.
   Tangan kiri di depan dada.
   Lakukan bergantian tangan kanan dan kiri.
   Lakukan dengan hitungan 2 × 8.
d. Badan kembali ke sikap sempurna.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

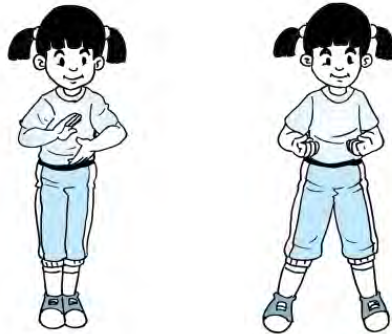
Gambar 4.6 Gerakan pemanasan keempat

5. Pemanasan Kelima

Prok-prok-prok-yes (4 kali).

a. Kedua kaki rapat.
b. Tepuk kedua tangan 3 kali.
c. Buka kaki kanan ke samping
   kedua tangan tekuk di samping badan.
d. Kedua kaki rapat.
e. Tepuk kedua tangan 3 kali.

f. Buka kaki kiri ke samping
   kedua tangan tekuk di samping badan.
g. Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 4.7 Gerakan pemanasan kelima

Lakukan gerakan peralihan.

Tugas

Mari lakukan tugas berikut!

1. Lakukan gerak peralihan SRAI menggunakan hitungan.
2. Lakukan pemanasan SRAI menggunakan hitungan.

Rangkuman

1. Senam Ria Anak Indonesia (SRAI)
   adalah suatu rangkaian gerak dan lagu.
2. Tujuan SRAI untuk melatih
   keterampilan gerak dasar.
3. Gerakan SRAI terdiri atas peralihan
   pemanasan, inti, dan pendinginan.
4. Gerakan pemanasan terdiri atas 5 gerakan.
5. SRAI dapat dilakukan secara berkelompok
   atau secara berpasangan.

Refleksi

Kamu telah mempelajari
materi tentang gerak ritmik.
Apakah kamu dapat melakukan gerak ritmik
ke depan, belakang, ataupun samping?
Apakah kamu dapat melakukan gerak ritmik
orientasi ruang secara beregu
tanpa menggunakan musik?
Jika belum dicoba pelajari kembali
bagian yang kamu anggap sulit.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugasmu.

I. Mari pilih jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, atau c.

1. Senam Ria Anak Indonesia disingkat ....
   a. SRIA
   b. SIRA
   c. SRAI
2. Tujuan Senam Ria Anak Indonesia adalah ....
   a. melatih keterampilan gerak dasar
   b. melatih kekuatan
   c. melatih kelincahan
3. Gerakan awal peralihan adalah ....
   a. berdiri kaki dibuka
   b. berdiri satu kaki di depan
   c. jalan ditempat

4. Melangkah ke kanan ke kiri tangan di pinggang adalah gerakan ....
   a. pemanasan kesatu
   b. pemanasan kedua
   c. pemanasan ketiga
5. Tengok ke kanan ke kiri adalah gerakan ....
   a. pemanasan kesatu
   b. pemanasan kedua
   c. pemanasan ketiga
6. Memutar tangan ke kiri dan kanan bergantian adalah gerakan ....
   a. pemanasan kesatu
   b. pemanasan kedua
   c. pemanasan ketiga
7. Gerakan yang terletak antara pemanasan dan inti disebut ....
   a. penerangan
   b. peralihan
   c. pemanasan
8. Gerakan yang menunjukkan huruf S pada SRAI adalah ....
   a. tangan ke samping telapak tangan terbuka ke atas
   b. tangan ke samping telapak tangan terbuka ke bawah
   c. tangan direntangkan ke atas
9. Gerakan pemanasan terdiri atas ... gerakan.
   a. 3   b. 4   c. 5
10. Jalan di tempat dilakukan dengan hitungan ....
   a. 1 × 8   b. 1 × 4   c. 1 × 6

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.

1. Tundukkan kepala ke bawah ke depan adalah gerakan pemanasan ....
2. SRAI singkatan dari ....
3. SRAI terdiri atas ....
4. Tepuk kedua tangan terdapat pada pemanasan ....
5. Jalan di tempat tangan di pinggang dilakukan dengan hitungan ....

Pelajaran 5 Kesehatan Pribadi

Kata Kunci

Kebersihan rambut
Kebersihan hidung
Kebersihan telinga
Makanan bergizi

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 5.1 Membersihkan rambut

Kesehatan pribadi atau kesehatan perseorangan adalah kesehatan yang dimiliki oleh setiap orang. Kesehatan pribadi meliputi kebersihan rambut, hidung, telinga dan makanan yang bergizi. Kesehatan pribadi merupakan dasar penting untuk dapat hidup sehat. Dengan adanya pribadi-pribadi yang sehat, akan terwujudlah masyarakat yang sehat.

Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian mampu

1. Menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga.
2. Memilih makanan bergizi.

A. Cara Menjaga Kesehatan Pribadi

1. Menjaga Kebersihan Rambut

Rambut sangat berguna
untuk melindungi kulit kepala.
Rambut merupakan perhiasan dan mahkota manusia.
Supaya rambut tetap sehat,
bersih, dan indah,
kita harus menjaga
dan memeliharanya dengan baik.
Rambut yang panjang
sangat mudah terkena kotoran
dan sering menimbulkan bau.
Jika rambut kita kotor dan bau,
kulit kepala menjadi gatal-gatal.
Akibatnya, kulit kepala menjadi luka.

Cucilah rambut dengan air bersih
dan sampo secara teratur 2 kali seminggu.
Rambut yang bersih
tampak halus dan bercahaya,
Jika akan pergi ke luar rumah atau ke sekolah,
sisirlah rambut dengan rapi
sehingga indah untuk dipandang.

Mari perhatikan gambar berikut.

Gambar 5.2 Cara menjaga kebersihan rambut

2. Menjaga Kebersihan Hidung

Hidung adalah alat untuk mencium, bernapas, menghirup, dan menghembuskan udara. Hidung juga berfungsi sebagai penyaring udara. Oleh karena itu, kesehatan hidung perlu dijaga.

Gambar 5.3 Kita dapat mencium bau-bauan dengan hidung

Cara menjaga kesehatan hidung, antara lain:

a. Hindari udara yang kotor atau berdebu.
b. Tutup hidung dengan sapu tangan jika banyak debu/asap.
c. Tidak berbicara ketika sedang makan.
d. Lakukan pernapasan melalui hidung dengan baik dan teratur.
e. Lakukan olahraga secara teratur.
f. Hindari asap rokok.
g. Jauhkan dari penderita TBC.
h. Bersihkan lubang hidung secara hati-hati setiap hari. Gunakan saputangan yang bersih atau tisu untuk membersihkannya.

Gambar 5.4 Membersihkan hidung dengan sapu tangan

a. Alasan mengapa hidung selalu kotor

Kita bernapas dengan hidung.
Kita juga dapat mencium bau dengan hidung.
Di dalam hidung ada bulu dan lendir.

Bulu dan lendir berguna
untuk menyaring udara kotor saat bernapas.
Kotoran udara melekat pada lendir dan bulu hidung.
Itulah sebabnya, hidung selalu kotor.
Karena itu, hidung harus dibersihkan setiap hari.

b. Menutup hidung di tempat berdebu

Perhatikan Adi dan Ani.
Mereka menutup hidung dan mulut
dengan sapu tangan yang bersih.
Sapu tangan dapat menghambat debu masuk
ke dalam hidung dan mulut
sehingga udara yang masuk pernapasan
menjadi lebih bersih.
Kamu juga harus menutup
hidung dan mulut
jika udara di sekitarmu kotor dan bau.

Mari perhatikan gambar berikut.

Gambar 5.5 Menutup hidung di tempat berdebu

c. Menutup hidung waktu bersin

Jika kamu sakit pilek,
kamu harus selalu membawa sapu tangan
untuk membersihkan hidungmu.
Tutup hidung dan mulutmu
pada waktu bersin
agar tidak menularkan kepada orang lain.

Mari perhatikan gambar berikut.

Gambar 5.6 Menutup hidung waktu bersin

d. Kebiasaan yang dapat merusak hidung

Dalam kehidupan sehari-hari
kita tanpa sadar melakukan kebiasaan
yang dapat merusak fungsi hidung, misalnya

1. Tidak menutup hidung dalam keadaan banyak debu atau asap.
2. Berbicara pada waktu makan.
3. Suka merokok.

e. Penyakit-penyakit hidung

Penyakit yang menyerang hidung, antara lain

1. pilek
2. asma
3. polip

3. Menjaga Kebersihan Telinga

a. Telinga merupakan alat pendengar

Tutuplah kedua telingamu rapat-rapat
jika mendengar suara keras.
Masih dapatkah kamu mendengar
jika telingamu sakit?

Gambar 5.7 Daun telinga

Telinga adalah alat pendengar.
Dengan telinga kita dapat mendengar bermacam-macam suara.
Telinga luar yang bentuknya lebar namanya daun telinga.
Daun telinga berlekuk-lekuk dan mudah ditempati debu.
Karena itu, daun telinga harus dibersihkan setiap kali mandi.

b. Memelihara kesehatan telinga

Amati gambar di bawah ini, perhatikan dan ikuti petunjuk agar telingamu tetap sehat.

1. Pada waktu mandi bersihkan daun telingamu.
   Jangan membersihkan sampai ke dalam lubang telinga.

2. Agar telinga sehat kamu tidak boleh memasukkan benda apapun ke dalam telinga.

3. Tidak boleh memukul telinga teman.
   Telinga yang dipukul dapat menjadi tuli.

4. Tidak boleh bersuara keras di dekat telinga teman. Suara keras dapat memecahkan gendang telinga.

5. Tidak boleh mengorek-orek telinga dengan lidi atau bulu ayam. Karena dengan tidak sengaja dapat melukai telinga.

6. Tutuplah telingamu jika mendengar suara yang keras.

7. Jika telingamu kemasukan air, jangan dibiarkan begitu saja. Segera beritahukan kepada ibumu. Biar nanti ibumu yang membersihkan.

Gambar 5.8 Hal-hal yang harus dijaga agar telinga tetap sehat

8. Tahi telinga jangan dikorek-korek. Tahi telinga berguna untuk melindungi telinga, karena dapat mematikan serangga yang masuk.
9. Jika telingamu sakit, mintalah kepada ibumu untuk berobat ke dokter.

Tugas

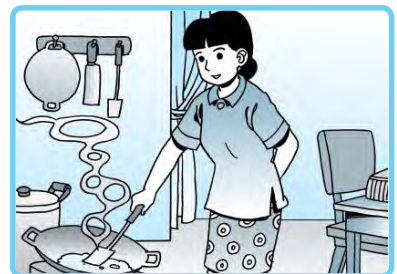
Mari diskusikan dengan teman-temanmu.

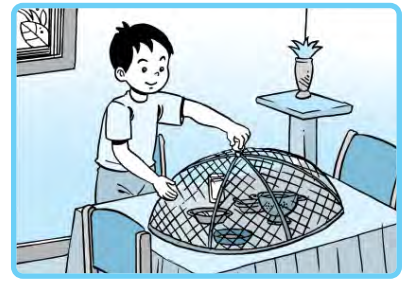
Cara apa yang dapat dilakukan
untuk menjaga kebersihan
rambut, hidung, dan telinga.
Tuliskan hasil diskusi pada buku tugasmu.

B. Makanan Bergizi

1. Memilih Makanan yang Bergizi

Makhluk hidup perlu makan.
Makhluk hidup perlu minum.
Makanan dan minuman yang dimakan
harus bersih dan sehat.
Makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi.
Nasi, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan,
dan susu adalah makanan dan minuman
yang sehat dan bergizi.

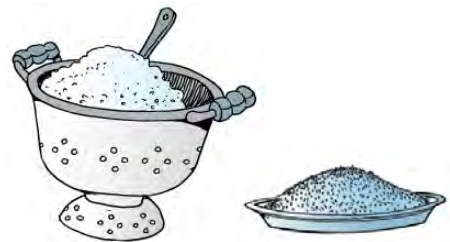
Makanan yang akan dimakan
harus dimasak dahulu.
Air yang akan diminum
juga harus dimasak.
Jangan meminum air
yang belum dimasak.
Air yang belum matang
tidak baik bagi kesehatmu.
Karena mengandung kuman penyakit.

Gambar 5.9 Makanan yang akan dimakan harus dimasak dahulu

Makanan harus ditutup rapat,
supaya lalat tidak masuk.
Lalat yang hinggap pada makanan
menyebabkan makanan menjadi kotor
dan mengandung kuman penyakit.
Makanan basi jangan dimakan.
Kita harus makan makanan baik
yang bebas dari kuman-kuman penyakit.

Gambar 5.10 Untuk menjaga kesehatan makanan harus ditutup rapat

2. *Makanan yang Sehat dan Bergizi*

Makanan yang sehat dan bergizi, yaitu:

a. Nasi

Setiap hari kita makan nasi.
Tahukah kamu? Nasi itu apa?
Nasi adalah beras yang dimasak.
Ubi, singkong, jagung, dan sagu
yang direbus dapat juga dipakai
untuk pengganti nasi.
Semuanya memberi tenaga bagi kita.
Semuanya berguna untuk kesehatan.

Gambar 5.11 Nasi adalah makanan sehat dan bergizi

b. Lauk pauk

Nasi yang dimakan
dengan ikan goreng enak rasanya.
Ikan, telur, daging, tahu,
dan tempe disebut lauk pauk.
Ikan, telur, dan daging sama manfaatnya
dengan tahu dan tempe.
Kalau tidak ada ikan dapat diganti
dengan tempe dan tahu.
Semuanya sangat penting bagi kesehatan.

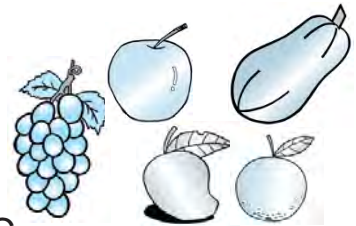
Gambar 5.12 Lauk pauk adalah makanan yang sehat dan bergizi

c. Sayur-sayuran

Senangkah kamu makan sayur?
Sayur adalah makanan sehat.
Sayur mengandung banyak vitamin.
Misalnya, vitamin A, B, C, dan E.
Jenis sayur-sayuran antara lain
jagung, bayam, kangkung, wortel
tomat, kacang panjang, dan buncis
Warna sayur bermacam-macam.
Ada yang merah dan ada yang hijau.
Semua berguna bagi kesehatan.
Sayur murah harganya
dan mudah tumbuh di pekarangan rumah.

Gambar 5.13 Sayur-sayuran adalah makanan yang sehat

d. Buah-buahan

Ada berbagai jenis buah-buahan,
seperti pisang, pepaya, semangka,
Buah-buahan enak rasanya.
Buah-buahan banyak mengandung vitamin.
Misalnya, jeruk banyak mengandung vitamin C.
Buah-buahan sangat baik bagi kesehatan.

Gambar 5.14 Buah-buahan sangat berguna untuk kesehatan

Rangkuman

1. Kesehatan pribadi
   Kesehatan pribadi atau kesehatan perseorangan adalah kesehatan yang dimiliki oleh setiap orang. Kesehatan perseorangan merupakan dasar penting untuk dapat hidup sehat.
   a. Menjaga kebersihan rambut
   b. Menjaga kebersihan hidung
   c. Menjaga kebersihan telinga

2. Memilih makanan yang bergizi
   Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung gizi.
   Contoh makanan yang bergizi, terdiri atas:
   - nasi
   - daging
   - sayur-sayuran
   - buah-buahan
   - susu

Refleksi

Kamu telah mempelajari materi tentang menjaga kesehatan pribadi. Apakah kamu dapat menjaga kebersihan rambut, hidung, dan telinga? Apakah kamu dapat memilih makanan bergizi? Jika belum coba pelajari kembali bagian yang kamu anggap sulit.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugasmu.

I. Mari pilih jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, atau c.

1. Mencuci rambut dilakukan ... seminggu
   a. satu kali   b. dua kali   c. tiga kali
2. Rambut yang kotor menyebabkan kulit kepala menjadi ....
   a. bersih   b. merah   c. gatal
3. Mencuci rambut sebaiknya menggunakan ....
   a. sampo   b. sabun   c. odol

4. Bila sedang pilek kita harus selalu membawa ....
   a. sapu tangan
   b. selendang
   c. kain
5. Membersihkan rongga hidung yang benar memakai ....
   a. tisu
   b. peniti
   c. selendang
6. Telinga berguna untuk ....
   a. melihat
   b. mencium
   c. mendengar
7. Kita makan agar badan makin tinggi dan tumbuh ....
   a. besar
   b. kecil
   c. tinggi
8. Kita sebaiknya makan ... sehari.
   a. dua kali
   b. tiga kali
   c. empat kali
9. Daun telinga harus dibersihkan dengan ....
   a. cepat
   b. keras
   c. hati-hati
10. Daun telinga dibersihkan ketika ....
   a. makan
   b. mandi
   c. tidur

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.

1. Rambut berguna untuk melindungi kulit ....
2. Rambut dicuci menggunakan ....
3. Hidung berfungsi untuk penyaringan ....
4. Telinga adalah untuk ....
5. Makanan yang sehat mengandung ....

Pelajaran

Latihan Kebugaran Jasmani

Kata Kunci

Latihan otot dada
Latihan otot punggung
Latihan kelentukan persendian

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 6.1 Latihan sit up

Latihan kebugaran jasmani
merupakan materi lanjutan
dari pelajaran semester sebelumnya.
Kebugaran jasmani akan meningkat
jika latihan kekuatan dan kelentukan
dilakukan secara teratur dan benar.
Latihan kekuatan yang dipelajari
adalah latihan kekuatan otot dada
dan kekuatan otot punggung
Persendianmu juga harus dilatih agar lentuk.
Dengan persendian yang lentuk
kamu akan mudah untuk melakukan gerak.
Ayo kita latihan bersama-sama.

Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian mampu

1. Melakukan latihan dasar untuk meningkatkan otot dada dan otot punggung.
2. Melakukan latihan dasar untuk melatih kelentukan persendian.

A. Latihan Kekuatan Otot Perut dan Otot Dada

1. Gerakan Sit Up

Cara melakukannya adalah

a. Tidur telentang, kedua kaki ditekuk.
b. Pergelangan kedua kaki dipegang teman.
c. Kedua tangan ditekuk di samping telinga.
d. Setelah mendengar aba-aba mulai, angkat badan sampai perut menempel di paha. Posisi kembali ke sikap semula.
e. Lakukan 5 kali gerakan seperti tadi.
f. Saat mengangkat badan, perut selalu menempel di paha.

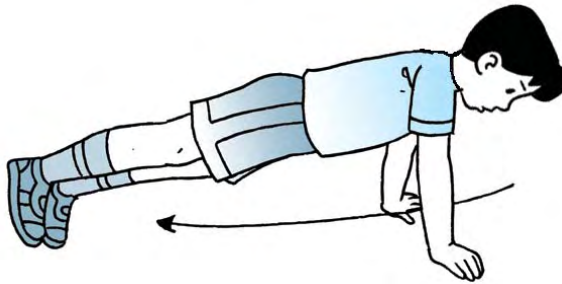
Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 6.2 Gerakan sit up

2. Gerakan *Push Up*

Cara melakukannya adalah

a. Tidur telungkup.
b. Kedua tangan diletakkan di samping dada.
c. Kedua telapak tangan bertumpu di matras.
d. Setelah mendengar aba-aba mulai, angkat badan sambil meluruskan kedua tangan. Turunkan badan sambil menekuk kedua tangan.
e. Lakukan 5 kali gerakan seperti tadi.
f. Saat mengangkat badan, pinggul, punggung dan kaki lurus.
g. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 6.4 Gerakan push up

3. Gerakan *Back Up*

Cara melakukannya adalah

a. Tidur telungkup, kedua tangan tekuk di samping telinga.
b. Kedua pergelangan kaki dipegang teman.
c. Setelah mendengar aba-aba mulai, angkat badan melenting ke belakang. Turunkan badan kembali ke posisi semula.
d. Lakukan 5 kali gerakan seperti tadi.
e. Gerakan dilakukan dengan pelan-pelan.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 6.5 Gerakan back up

B. Latihan Kelentukan

1. Kelentukan Otot Leher

Latihan ke-1

Cara melakukannya adalah

a. Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu.
b. Kedua tangan dilipat, merapat di dada.
c. Kedua telapak tangan dikepalkan.
d. Kedua ibu jari diluruskan dekat dagu.
e. Setelah mendengar aba-aba mulai, Dorong kepala ke atas dan tahan dengan hitungan 1 × 8.
f. Saat kepala didorong, leher dilemaskan.
g Lakukan berlulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 6.6 Latihan ke-1 kelentukan otot leher

Latihan ke-2
Cara melakukannya adalah
a. Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu.
b. Letakkan kedua telapak tangan di belakang kepala.
c. Setelah mendengar aba-aba mulai, dorong kepala ke bawah dan tahan dengan hitungan 1 × 8.
d. Saat kepala didorong ke bawah leher dilemaskan.
e. Lakukan berlulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 6.7 Latihan ke-2 kelentukan otot leher

Latihan ke-3
Cara melakukannya adalah
a. Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu.
b. Kedua tangan di samping badan.
c. Setelah mendengar aba-aba mulai, tempelkan telapak tangan kanan di pipi kanan. Dorong kepala ke samping kiri dan tahan dengan hitungan 1 × 8.
d. Kembali ke sikap semula.
e. Tangan kiri melakukan gerakan yang sama seperti tangan kanan.
f. Lakukan berlulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 6.8 Latihan ke-3 kelentukan otot leher

2. Kelentukan Otot Lengan

Latihan ke-1

Cara melakukannya adalah

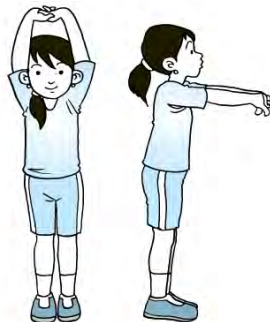
a. Berdiri kedua kaki rapat.

b. Masukkan jari tangan kanan di antara jari tangan kiri. Letakkan kedua tangan di atas kepala.

c. Setelah mendengar aba-aba mulai, dorong kedua tangan ke atas lurus. Tahan dengan hitungan 1 × 8. Dorong kedua tangan ke depan lurus. Tahan dengan hitungan 1 × 8.

d. Kembali ke sikap semula.

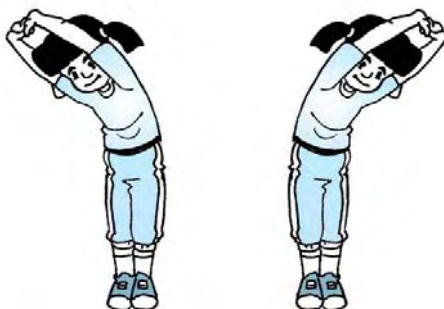
e. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 6.9 Latihan ke-1 kelentukan otot lengan

Latihan ke-2

Cara melakukannya adalah

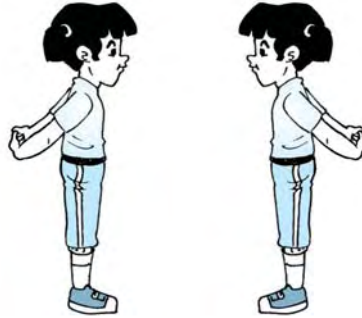
a. Berdiri kedua kaki rapat.
b. Masukkan jari tangan kanan di antara jari tangan kiri.
   Letakkan kedua tangan di atas kepala.
c. Setelah mendengar aba-aba mulai, dorong kedua tangan ke samping kanan lurus.
   Tahan dengan hitungan 1 × 8.
   Dorong kedua tangan ke samping kiri lurus.
   Tahan dengan hitungan 1 × 8.
d. Kembali ke sikap semula.
e. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 6.10 Latihan ke-2 kelentukan otot lengan

Latihan ke-3

Cara melakukannya adalah

a. Berdiri kedua kaki rapat.
b. Masukkan jari tangan kanan di antara jari tangan kiri.
   Letakkan kedua tangan di belakang badan.
c. Setelah mendengar aba-aba mulai, dorong kedua tangan ke belakang.
   Tahan dengan hitungan 1 × 8.
d. Kembali ke sikap semula.
e. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 6.11 Latihan ke-3 kelentukan otot lengan

Tugas

Mari lakukan kegiatan-kegiatan berikut.

1. Sit up sebanyak 5 kali.
2. Push up sebanyak 5 kali.
3. Back up sebanyak 5 kali.

Rangkuman

1. Gerak dasar kebugaran jasmani.
   Kebugaran jasmani akan meningkat, jika latihan kekuatan dan kelentukan dilakukan dengan baik.
2. Latihan kekuatan otot dada dan otot punggung
   a. Sit up perorangan
   b. Push up
   c. Back up
3. Latihan kelentukan
   a. Kelentukan otot leher
   b. Kelentukan otot lengan

Refleksi

Kamu telah mempelajari
materi tentang gerak dasar kebugaran jasmani.
Apakah kamu dapat melakukan
latihan untuk meningkatkan
otot dada dan otot punggung?
Apakah kamu dapat melakukan
latihan untuk melatih kelentukan
persendian anggota badan bagian atas?
Jika belum coba pelajari kembali
bagian yang kamu anggap sulit.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugasmu.

I. Mari pilih jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, atau c.

1. Gerakan sit up posisi badan adalah ....
   a. telentang
   b. telungkup
   c. berdiri
2. Gerakan back up melatih kekuatan otot dada dan ....
   a. perut
   b. paha
   c. punggung
3. Sikap awal posisi gerakan back up adalah ....
   a. berdiri
   b. duduk
   c. telungkup

4. Sikap awal latihan kelentukan otot leher adalah ....
   a. berdiri kaki rapat
   b. berdiri kaki jinjit
   c. berdiri kaki dibuka
5. Latihan mencium lutut kedua tangan memegang ....
   a. kepala b. lutut c. ujung kaki
6. Latihan sit up untuk melatih otot punggung dan otot ....
   a. perut
   b. dada
   c. paha
7. Sikap awal latihan kelentukan otot tangan adalah ....
   a. berdiri kaki rapat
   b. berdiri kaki jinjit
   c. berdiri kaki dibuka
8. Gerakan back up berguna untuk melatih ....
   a. kelentukan
   b. kekuatan
   c. keseimbangan
9. Melakukan gerakan back up kedua tangan di ....
   a. dada
   b. kepala
   c. punggung
10. Gerakan yang tidak termasuk latihan kekuatan otot adalah ....
   a. sit up
   b. back up
   c. jalan jinjit

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.

1. Kesehatan dan kebugaran jasmani akan meningkat jika olahraga dilakukan secara ....
2. Sikap awal latihan sit up adalah ....
3. Latihan sit up melatih ....
4. Latihan back up melatih otot ....
5. Sikap awal gerakan push up adalah ....

Pelajaran 7
Senam Ketangkasan

Kata Kunci

Meloncat dan berputar 90° saat di udara
Loncat tali
Berguling ke depan

Sumber: www.flickr.com

Gambar 7.1 Latihan senam ketangkasan

Senam ketangkasan sangat berguna
untuk melatih kecepatan dan kelincahan.
Senam ketangkasan juga berguna
untuk meningkatkan keterampilan gerak
serta melatih sikap berani dan percaya diri.
Lakukanlah senam ketangkasan
sesuai kemampuanmu
agar hasil yang kamu dapatkan maksimal.
Jangan lupa untuk selalu
meminta arahan dari gurumu.
Tujuannya agar gerakan benar
dan kalian dapat terhindar dari cidera.

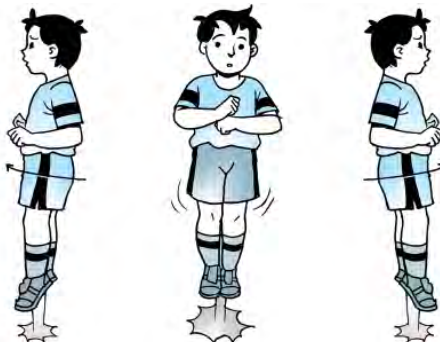
Setelah mempelajari bab ini
diharapkan kalian mampu
1. Melakukan melompat dan berputar 90°
   saat di udara.
2. Melakukan melompati benda.
3. Melakukan berjalan dan berguling ke depan.

A. Senam Ketangkasan

1. Meloncat dan Berputar 90° Saat di Udara

Latihan gerakan melompat
dan berputar 90° saat di udara
berguna untuk pembentukan kekuatan.

Cara melakukannya adalah
a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
b. Kedua tangan dilipat di samping badan.
c. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   hitungan 1 sampai 3,
   loncat-loncat di tempat.
d. Hitungan ke-4,
   loncat ke atas
   kemudian putar badan ke arah kanan 90°,
   lalu mendarat dengan kedua kaki.
e. Hitungan 5 sampai 7,
   loncat-loncat di tempat lagi.
f. Hitungan ke-8,
   loncat ke atas
   kemudian putar badan ke arah kiri 90°,
   lalu mendarat dengan kedua kaki.
g. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang
   bersama teman-temanmu.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 7.2 Gerakan meloncat dan berputar

2. Loncat Tali

Cara bermainnya adalah

a. Berdiri tegak, kaki rapat.
b. Tangan memegang kedua ujung tali.
c. Pandangan ke depan.
d. Kedua tangan memutar tali ke depan.
e. Waktu tali akan menyentuh tanah, kedua kaki loncat ke atas.
f. Tali terus berputar digerakkan oleh kedua tangan.
g. Kedua kaki terus meloncat ke atas, setiap tali akan menyentuh tanah.
h. Lakukan latihan ini sesuai kemampuanmu.

Mari perhatikan gambar berikut.

Gambar 7.3 Permainan lompat tali

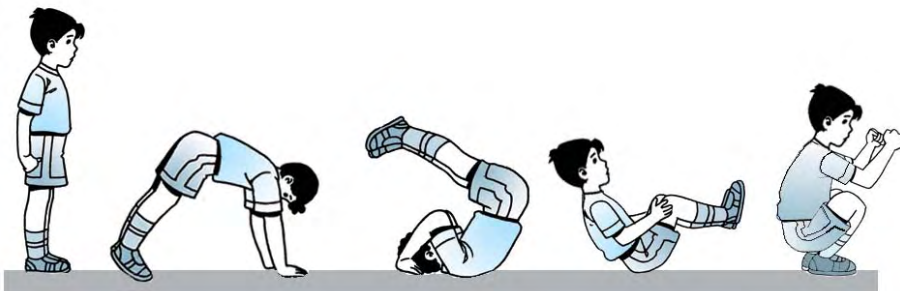
B. Gerakan Berguling ke Depan

1. Berguling ke Depan Sikap Awal Berdiri

Cara melakukannya adalah
Sikap awal
a. Berdiri tegak, kedua kaki rapat.
b. Kedua tangan di samping badan.

Gerakannya
a. Letakkan kedua telapak tangan di matras.
b. Dagu tekuk rapat di dada.
c. Angkat pinggul, gulingkan badan ke depan. Saat badan berguling, tangan tidak dilepas.

Sikap akhir
a. Badan melenting ke belakang.
b. Jongkok kedua tangan memegang kedua lutut.

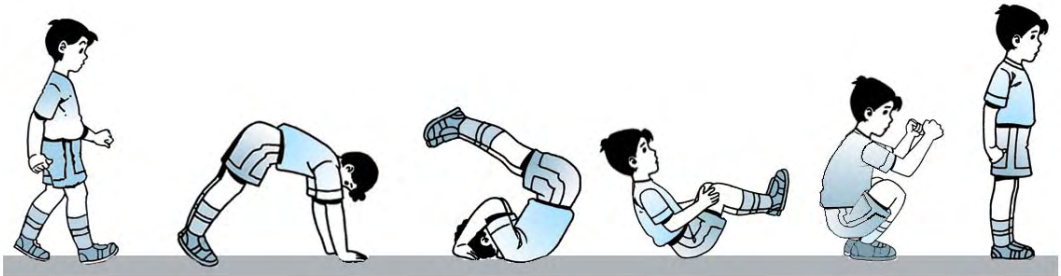
Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 7.4 Gerakan berguling ke depan dengan posisi awal berdiri

2. Berguling ke Depan Sikap Awal Berjalan

Cara melakukannya adalah
Sikap awal
a. Berjalan ke depan 5 langkah.
b. Rapatkan kedua kaki di ujung matras.

Gerakannya
a. Letakkan kedua telapak tangan di matras, sebagai tumpuan.
b. Tekuk dagu merapat di dada.
c. Angkat pinggul, gulingkan badan ke depan.

Sikap akhir
a. Badan melenting ke belakang.
b. Kedua tangan lurus ke atas, untuk mengangkat badan.
c. Berdiri sikap sempurna.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 7.5 Gerakan berguling ke depan posisi awal berjalan

Tugas

Mari lakukan latihan berikut bersama temanmu.

1. Lakukanlah latihan meloncat dan berputar 90° saat di udara.
2. Lakukanlah latihan loncat tali perorangan.
3. Lakukanlah latihan berguling ke depan mulai dari:
   a. Sikap berdiri
   b. Sikap berjalan

Rangkuman

1. Bentuk-bentuk senam ketangkasan, yaitu:
   a. Meloncat dan berputar 90° saat di udara.
   b. Latihan loncat tali.
2. Berjalan dan berguling ke depan
   a. Sikap awal berdiri.
   b. Sikap berjalan.

Refleksi

Kamu telah mempelajari
materi tentang senam ketangkasan sederhana.
Apakah kamu dapat melakukan
melompat dan berputar 90° saat di udara?
Apakah kamu dapat melakukan
melompati benda sesuai dengan kemampuan?
Apakah kamu dapat melakukan
berjalan dan berguling ke depan?
Apakah kamu dapat melakukan
melompat sambil meraih benda?
Jika belum coba pelajari kembali
bagian yang kamu anggap sulit.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugasmu.

I. Mari pilih jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, atau c.

1. Sikap awal latihan berguling adalah ....
   a. bungkuk
   b. duduk
   c. jongkok
2. Olahraga senam dapat dilakukan oleh ....
   a. anak-anak
   b. orang tua
   c. setiap orang
3. Gerakan berguling ke depan termasuk cabang olahraga ....
   a. atletik
   b. senam
   c. renang
4. Loncat-loncat di tempat,
   kemudian hadap kanan berputar ....
   a. 70°
   b. 80°
   c. 90°
5. Matras adalah alat untuk cabang olahraga ....
   a. atletik
   b. senam
   c. renang
6. Setelah badan berguling ke depan
   kedua tangan memegang ....
   a. kepala
   b. pundak
   c. lutut

7. Ketika sampai matras, letakkan kedua tangan di ... lalu berguling.
   a. tanah
   b. tikar
   c. matras
8. Gerakan meloncat melatih kekuatan otot ....
   a. kaki
   b. tangan
   c. perut
9. Gerakan meloncat berguna untuk melatih ....
   a. kelentukan
   b. kekuatan
   c. keseimbangan
10. Latihan loncat-loncat di tempat kedua tangan di ....
   a. tekuk
   b. luruskan
   c. bebas

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.

1. Meloncat dan berputar 90° berguna untuk pembentukan kekuatan ... dan ....
2. Sikap awal latihan loncat dan berputar 90° adalah ....
3. Latihan loncat tali melatih ....
4. Sikap akhir latihan berjalan dan berguling ke depan adalah ....
5. Sikap akhir guling ke depan dengan awalan berdiri adalah ....

Pelajaran 8

Gerak Ritmik

Kata Kunci

Gerak ritmik orientasi arah dan ruang secara berpasangan

Gerak ritmik orientasi arah dan ruang secara beregu

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 8.1 Senam Ria Anak Indonesia

Kamu sudah pelajari sebelumnya gerakan peralihan dan gerakan pemanasan pada Senam Ria Anak Indonesia (SRAI). Sekarang kamu akan mempelajari gerakan inti dan gerakan penenangan. Mari lakukan latihan ini bersama dengan temanmu.

Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian mampu

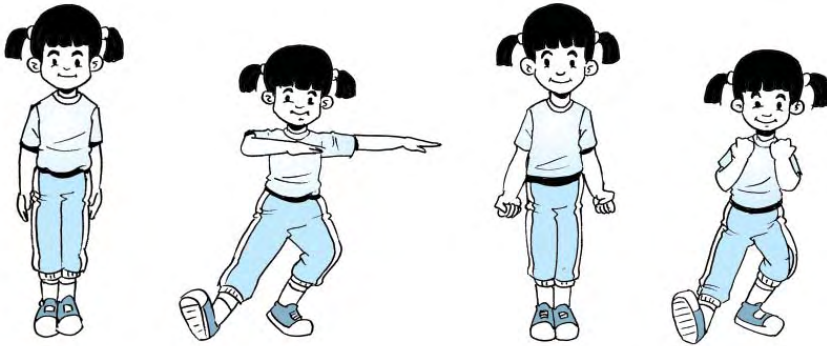
1. Melakukan gerak ritmik yang berorientasi pada arah dan ruang secara berpasangan.
2. Melakukan gerak ritmik yang berorientasi pada arah dan ruang secara beregu.

A. Gerakan Inti

1. Inti Kesatu

Tulis-tulis marilah bermain sambil tulis-tulis (2 kali).

a. Ayunkan kedua tangan
   ke kanan dan kiri secara bergantian.
   Ayunkan kedua kaki ke depan
   menumpu dengan tumit secara bergantian.
b. Ayunkan kedua tangan di depan dada.
   Ayunkan kedua kaki ke depan
   menumpu dengan tumit secara bergantian.
c. Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

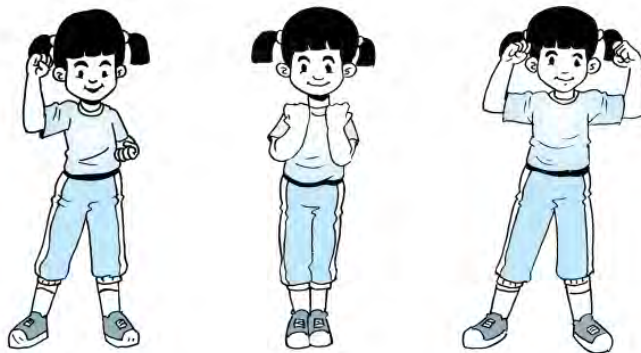
Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.2 Inti kesatu

2. Inti Kedua

Angka satu, angka dua, semua huruf dan semua angka.
Kupandai berhitung, kupandai membaca,
karena aku rajin tulis-tulis.

a. Langkahkan kedua kaki
   ke kanan ke kiri secara bergantian.
   Tekuk tangan kanan di depan dada
   dan dorong ke samping telinga.
   Tangan kiri mengepal di pinggang.
   Lakukan secara bergantian.

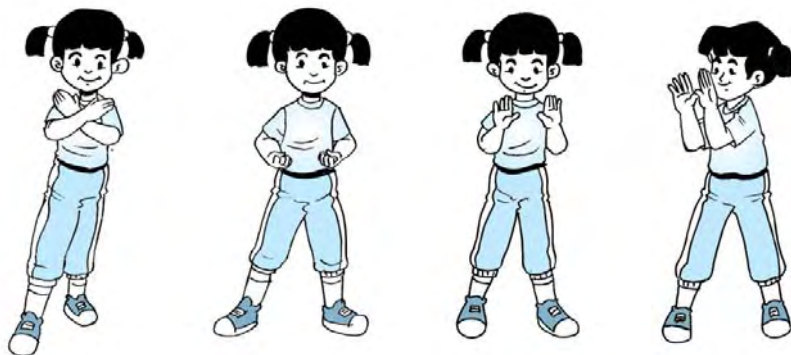
b. Langkahkan kedua kaki
ke kanan ke kiri secara bergantian.
Tekuk kedua tangan di depan dada
lalu buka secara bersamaan ke samping telinga.
c. Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.3 Inti kedua

3. Inti Ketiga

Buka-bukalah bukumu, baca-bacalah yang dipelajari.
Dibaca-baca, diingat-ingatlah, engkau pasti jadi anak pintar.

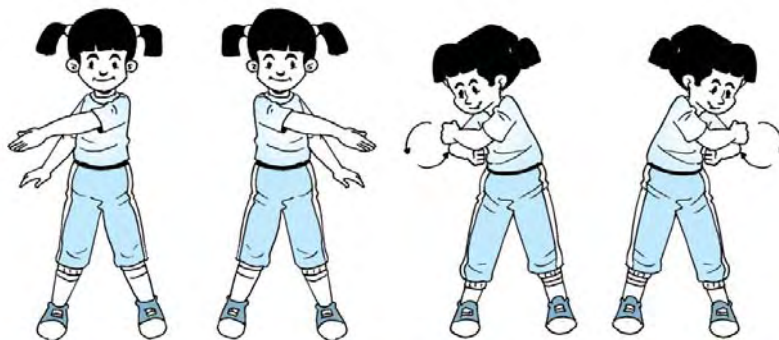
a. Langkahkan kedua kaki serong ke depan
secara bergantian.
Kedua tangan menyilang di depan dada
lalu tekuk kedua tangan mengepal
di samping badan secara bergantian.
b. Kedua kaki dibuka selebar bahu.
Kedua tangan tekuk di samping badan.
Telapak tangan dibuka.
Putar pinggang ke kanan ke kiri
secara bergantian.
c. Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.4 Inti ketiga

4. Inti Keempat

Baca-bacalah, dibaca-baca, ingat-ingatlah yang kupelajari. Dibaca-baca, diingat-ingatlah, engkau pasti jadi anak pintar.

a. Ayunkan tangan kanan dan kiri
   ke samping secara bergantian.
b. Putar kedua tangan di depan dada,
   dengan posisi badan menyamping secara bergantian.
c. Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

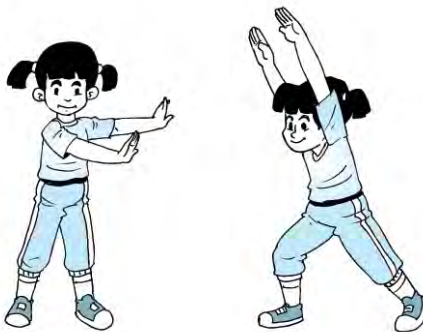
Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.6 Inti keempat

5. Inti Kelima

Belajar kita merasa belajar, membaca kita merasa membaca. Belajarku pasti ada hasilnya, membaca kita dapat semuanya.

a. Langkahkan kaki ke samping dua kali
   secara bergantian.
   Ayunkan kedua tangan ke samping.

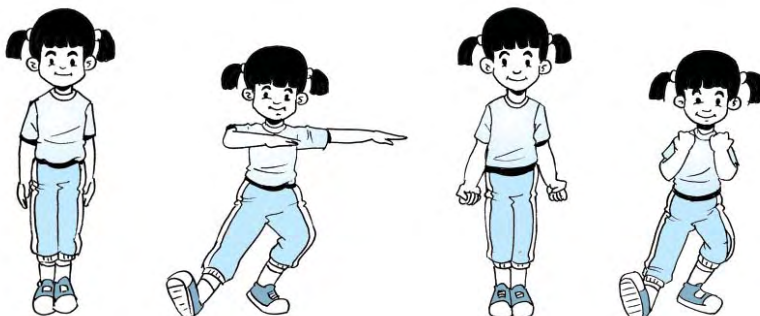
b. Langkahkan kedua kaki ke belakang
   secara bergantian.
   Dorong kedua tangan ke atas.
d. Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.7 Inti kelima

6. *Inti Keenam*

Tulis-tulis marilah bermain sambil tulis-tulis (2 kali).

a Ayunkan kedua tangan
  ke kanan dan kiri secara bergantian.
  Ayunkan kedua kaki ke depan
  menumpu dengan tumit secara bergantian.
b. Ayunkan kedua tangan di depan dada.
   Ayunkan kedua kaki ke depan
   menumpu dengan tumit secara bergantian.
c. Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.8 Inti keenam

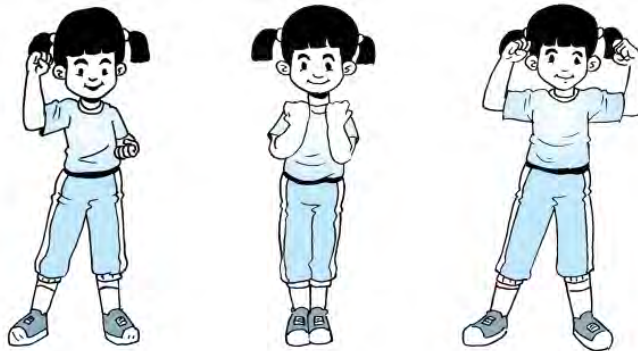
7. Inti Ketujuh

Angka satu, angka dua, semua huruf dan semua angka.
Kupandai berhitung, kupandai membaca,
karena aku rajin tulis-tulis.

a. Langkahkan kedua kaki
ke kanan ke kiri secara bergantian.
Tekuk tangan kanan dan kiri di depan dada.
Dorong ke samping secara bergantian.
Salah satu tangan mengepal di pinggang.

b. Langkahkan kedua kaki
ke kanan ke kiri secara bergantian.
Tekuk kedua tangan di depan dada
lalu buka secara bersamaan ke samping telinga.

c. Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.9 Inti ketujuh

8. Inti Kedelapan

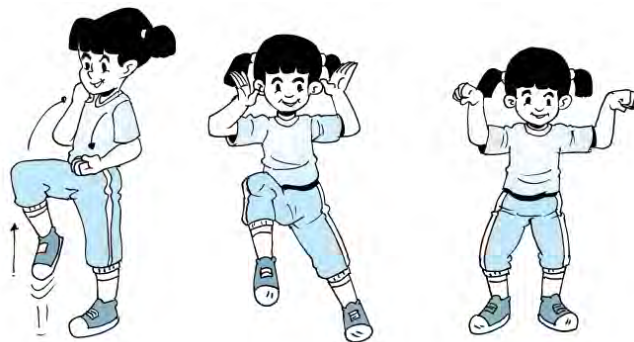
Lari pagi-lari pagi, loncat kanan, loncat kiri.
Buat lingkaran loncat di tempat.

a. Lari di tempat lalu putar badan
ke kanan ke kiri secara bergantian

b. Tekuk kedua tangan di depan dada
Gerakkan naik turun secara bergantian.

c. Loncat ke kanan ke kiri satu kali
Goyangkan badan sambil menekuk kedua tangan
di samping telinga secara bergantian.

d. Lakukan dengan hitungan 2 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.10 Inti kedelapan

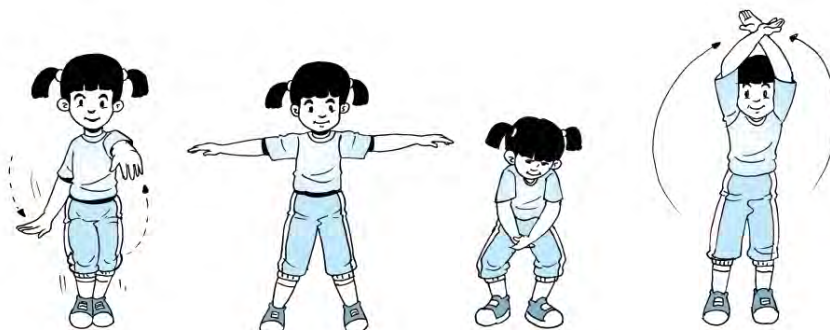
Lakukan gerakan peralihan.

B. Gerakan Penenangan

1. Penenangan Kesatu

Sepoi-sepoi angin sejuk membelai.
Kicau-kicau kupu medu terdengar.

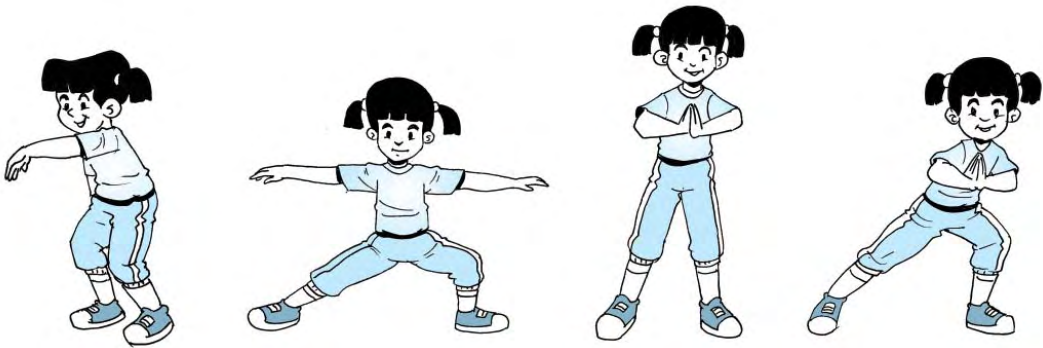
a. Ayunkan tangan kanan dan kiri
   ke depan secara bergantian
   sambil lutut bergerak naik turun.
b. Kaki dibuka selebar bahu.
   Kedua tangan direntangkan ke samping.
   Ayunkan kedua tangan ke atas ke bawah
   kemudian rentangkan kembali.
c. Lakukan dengan hitungan 1 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.11 Penenangan kesatu

2. Penenangan Kedua

Betapa indahnya semua ciptaan-Mu Tuhan.
Keagungan-Mu Tuhan-Tuhan.

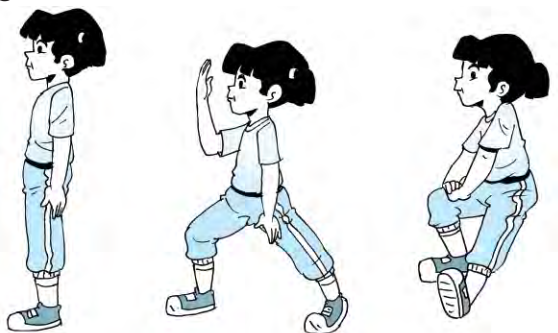
a. Posisi badan menyamping
   ayunkan tangan kanan dan kiri
   ke atas samping telinga secara bergantian.
b. Rentangkan kedua tangan ke samping.
   Miringkan badan ke kanan ke kiri.
c. Letakkan kedua telapak tangan
   berhadapan di depan dada.
   Miringkan badan ke kanan ke kiri.
d. Lakukan dengan hitungan 1 × 8.
e. Kembali ke sikap sempurna.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.12 Penenangan kedua

3. Penenangan Ketiga

Alam yang indah, luas membentang.
Suara gemuruh debur dan ombak.

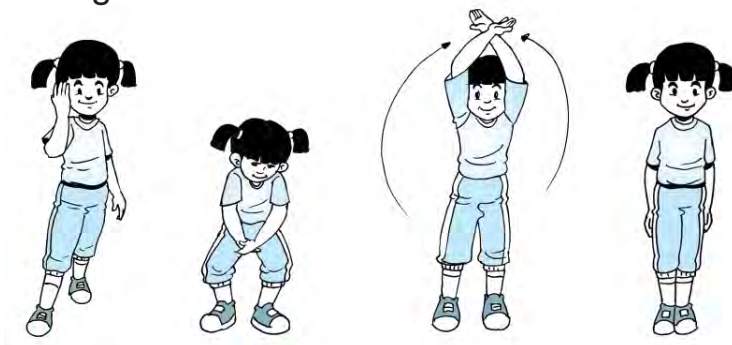
a. Langkahkan kaki kanan ke depan satu kali.
   Tekuk tangan kanan di depan dada.
   Letakkan kedua tangan pada lutut kaki kiri.
b. Lakukan hal yang sama pada
   tangan dan kaki kiri.
c. Lakukan dengan hitungan 1 × 8.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.13 Penenangan ketiga

4. Penenangan Keempat

Betapa indahnya ciptaan-Mu Tuhan.
Betapa jayanya kuasa-Mu Tuhan-Tuhan.

a. Tangan kanan di atas bahu
   dengan telapak tangan terbuka ke atas.
   Tangan kiri di samping badan.
   Kedua lutut naik turun.
   Lakukan hal yang sama untuk tangan kiri.
b. Kedua kaki rapat.
c. Tekuk tangan kanan di depan muka
   kaki kanan ke depan.
d. Tekuk tangan kiri di depan muka
   kaki kiri ke depan
e. Putar kedua tangan ke atas ke bawah.
f. Kembali ke sikap sempurna.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 8.14 Penenangan keempat

Tugas

Mari lakukan latihan berikut bersama temanmu.

1. Lakukan gerakan inti SRAI
   dengan menggunakan hitungan.
2. Lakukan gerakan penenangan SRAI
   dengan mengguankan hitungan.
3. Lakukan semua gerakan pada SRAI
   dengan menggunakan hitungan.

Rangkuman

1. Gerakan inti SRAI terdiri atas
   a. Gerakan inti kesatu
   b. Gerakan inti kedua
   c. Gerakan inti ketiga
   d. Gerakan inti keempat
   e. Gerakan inti kelima
   f. Gerakan inti keenam
   g. Gerakan inti tujuh
   h. Gerakan inti delapan
2. Gerakan penenangan terdiri atas
   a. Gerakan penenangan kesatu
   b. Gerakan penenangan kedua
   c. Gerakan penenangan ketiga
   d. Gerakan penenangan

Refleksi

Kamu telah mempelajari
materi tentang gerak ritmik.
Apakah kamu dapat melakukan gerak ritmik
orientasi arah dan ruang secara berpasangan?
Apakah kamu dapat melakukan gerak ritmik
orientasi arah dan ruang secara beregu?
Jika belum, coba pelajari kembali
bagian yang kamu anggap sulit.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugasmu.

I. Mari pilih jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, atau c.

1. Sikap awal gerakan inti kesatu adalah ....
   a. berdiri kaki rapat
   b. berdiri kaki dibuka
   c. berdiri kaki diangkat
2. Langkahkan kedua kaki serong ke depan adalah gerakan ....
   a. inti kesatu
   b. inti kedua
   c. inti ketiga
3. Putar kedua tangan dengan posisi menyamping adalah gerakan ....
   a. inti keempat
   b. inti kelima
   c. inti keenam

4. Sikap awal gerakan inti keenam adalah ....
   a. berdiri kedua kaki rapat
   b. berdiri kaki dibuka
   c. berdiri jinjit
5. Lari di tempat putar badan adalah gerakan ....
   a. inti keenam
   b. inti ketujuh
   c. inti kedelapan
6. Mengayun tangan kanan dan kiri ke depan adalah gerakan ....
   a. penenangan kesatu
   b. penenangan kedua
   c. penenangan ketiga
7. Inti kesatu dilakukan dengan hitungan ....
   a. 1×8 b. 2×8 c. 1×4
8. Mengayun tangan dengan kaki menumpu tumit adalah gerakan ....
   a. inti ketiga
   b. inti kedua
   c. inti kesatu
9. Gerakan penenangan terdiri atas ... gerakan.
   a. empat
   b. lima
   c. enam
10. Memutar pinggang ke depan ke kiri adalah bagian gerakan ....
    a. inti kesatu
    b. inti kedua
    c. inti ketiga

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.

1. Sikap awal gerak inti kedua adalah ....
2. Kedua tangan menyilang di dalam adalah gerakan inti ....
3. Penenangan kesatu dilakukan dengan hitungan ....
4. Sikap awal gerakan penenangan kedua adalah ....
5. Sikap akhir penenangan keempat adalah ....

Pelajaran

Gerak Dasar Renang

Kata Kunci

Gerak lengan dan tungkai
Keseimbangan tubuh di air
Bernapas di air

Sumber: www.flickr.com

Gambar 9.1 Keseimbangan di dalam air

Pada pelajaran kelas satu, kamu sudah mempelajari dasar-dasar pengenalan air.
Sekarang di kelas dua, kita akan belajar tentang gerak dasar renang, seperti gerak lengan dan tungkai yang nampak pada gambar di atas.
Mari lakukan latihan ini
Bersama-sama dengan temanmu.

Setelah mempelajari bab ini diharapkan kalian mampu

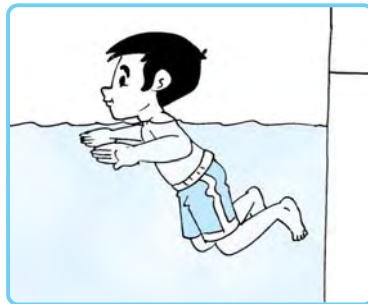
1. Melakukan gerak lengan dan tungkai untuk mengangkat tubuh di dalam air.
2. Melakukan keseimbangan tubuh dan menyelamatkan diri di air.
3. Melakukan gerak dasar renang mengapung, menyelam, dan bernapas.

A. Gerak Dasar Renang

1. Gerak Lengan dan Tungkai

Latihan gerak lengan dan tungkai dapat dilakukan dengan mengapung sambil berdiri.

Cara melakukannya adalah
a. Berdiri di dasar kolam, kedua kaki dibuka.
b. Kedua tangan ditekuk di dada.
c. Setelah mendengar aba-aba mulai, kedua kaki menendang ke samping bawah. Kedua telapak tangan menarik air ke samping bawah setengah lingkaran.
d. Kaki dan tangan digerakkan bersamaan.
e. Saat kedua kaki dan kedua tangan digerakkan badan dilemaskan.
f. Lakukan berulang-ulang.

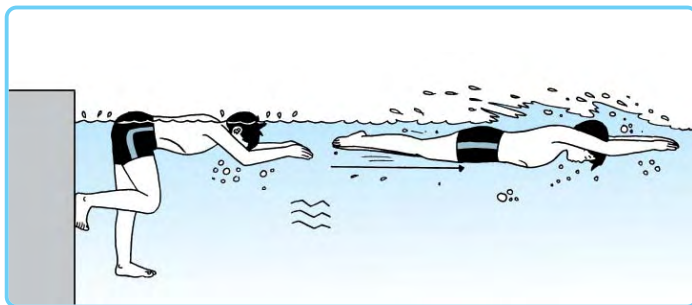
Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 9.2 Gerak lengan dan tungkai

2. Keseimbangan Tubuh di Air

a. Latihan meluncur di air

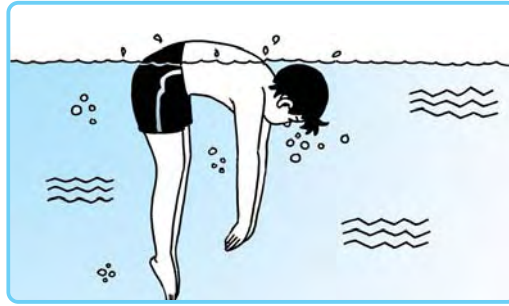
Cara melakukannya adalah
1. Berdiri merapat ke dinding kolam.
2. Telapak kaki kanan bertumpu pada dinding kolam.

3. Kedua tangan lurus ke atas, rapat di samping telinga.
4. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   bungkukkan badan di atas permukaan air.
5. Angkat badan, letakkan telapak kaki
   pada dinding kolam.
6. Tolakkan kaki sehingga mendorong badan ke depan.
7. Saat badan terdorong,
   tangan dan kaki lurus
   untuk menjaga keseimbangan tubuh.
8. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 9.3 Meluncur di air

b. Mengapung seperti ubur-ubur

Cara melakukannya adalah
1. Berdiri kedua kaki rapat.
2. Kedua tangan di samping badan.
3. Setelah mendengar aba-aba mulai,
   bungkukkan badan ke depan sambil menurunkan
   kedua tangan lurus ke bawah air.
4. Angkat kedua kaki sampai tidak menginjak dasar kolam.
   Lakukan dengan hitungan 1 sampai 10.
5. Kembali ke sikap semula.
6. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 9.4 Mengapung seperti ubur-ubur

B. Menyelam dan Bernapas di Dalam Air

1. Menghitung Jari di Dalam Air

Cara melakukannya adalah
a. Berdiri di dasar kolam yang dangkal.
b. Kedua tangan di samping badan.
c. Setelah mendengar aba-aba mulai, bungkukkan badan sambil menekuk kedua tangan di dalam air.
d. Masukkan muka dengan mata melihat jari-jari tangan.
e. Hitunglah jari-jari tangan.
f. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 9.5 Menghitung jari di dalam air

2. Mengambil Benda di Dasar Kolam

Cara melakukannya adalah
a. Berdiri di dasar kolam yang dangkal.
b. Kedua tangan di samping badan.
c. Letakkan batu kecil di dasar kolam, jaraknya 50 cm dari tempatmu berdiri.
d. Setelah mendengar aba-aba mulai, jongkok dengan kedua kaki ditekuk.
e. Ambillah batu yang ada di dasar kolam.
f. Tahan napas sampai batu dapat diambil.
g. Saat kepala berada di dalam air, tidak boleh menghirup udara atau bernapas.
h. Lakukan beberapa kali.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 9.6 Mengambil benda di dasar kolam

3. Bernapas di Air

Cara melakukannya adalah
a. Berdiri di kolam yang dangkal, kedua kaki dibuka.
b. Kedua tangan di samping badan.
c. Setelah mendengar aba-aba mulai, bungkukkan badan ke depan, sambil merapatkan kedua tangan lurus ke depan.
d. Setelah kepala masuk ke dalam air, tiup air sekuat-kuatnya dan hitungan 1 sampai 10.

e. Tarik kedua tangan ke samping, sampai badan terangkat.
f. Mulut dan mata dibuka lebar secara bersamaan.
g. Lakukan berulang-ulang.

Mari perhatikan gambar di bawah ini.

Gambar 9.7 Bernapas di air

Tugas

Mari lakukan latihan renang berikut bersama temanmu.

1. Latihan mengapung sambil berdiri.
2. Latihan meluncur di air.
3. Latihan mengapung seperti ubur-ubur.
4. Latihan mengambil benda di dasar kolam.
5. Latihan bernapas di air.

Rangkuman

A. Gerak dasar renang
   1. Gerak lengan dan tungkai
   2. Keseimbangan tubuh di air
B. Menyelam dan bernapas di air
   1. Menghitung jari di air
   2. Mengambil benda di dasar kolam
   3. Bernapas di air

Refleksi

Kamu telah mempelajari
materi tentang aktifitas di air.
Apakah kamu dapat melakukan
gerak lengan dan tungkai di dalam air?
Apakah kamu dapat melakukan
keseimbangan tubuh di dalam air?
Apakah kamu dapat melakukan
gerak mengapung di dalam air?
Apakah kamu dapat melakukan
bernapas di dalam air?
Jika belum coba pelajari kembali
bagian yang kamu anggap sulit.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugasmu.

I. Mari pilih jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, atau c.

1. Renang termasuk cabang olahraga ....
   a. atletik
   b. air
   c. senam
2. Berlatih renang untuk anak-anak di kolam yang ....
   a. dalam
   b. bundar
   c. dangkal
3. Membuang napas di dalam air dikeluarkan dengan cara ....
   a. ditarik b. dihirup c. ditiup

4. Menghitung jari di dalam air untuk melatih ....
    a. kelentukan
    b. kekuatan
    c. keberanian
5. Renang sangat berguna bagi ....
    a. kelenturan
    b. kelentukan
    c. pertumbuhan
6. Saat kepala masuk ke dalam air sebaiknya mata di ....
    a. tutup
    b. buka
    c. bebas
7. Mengontrol keseimbangan tubuh di air kedua tangan di ....
    a. samping
    b. luruskan
    c. rentangkan
8. Cara mengeluarkan napas saat berenang melalui ....
    a. hidung
    b. mulut
    c. bebas
9. Mengambil batu di dalam air posisi badan ....
    a. berdiri
    b. jongkok
    c. duduk
10. Menyelam di dalam air untuk melatih ... tubuh.
    a. kekuatan
    b. kelentukan
    c. ketahanan

II. *Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.*

1. Membuang napas di air menggunakan ....
2. Saat menyelam mata dalam keadaan ....
3. Sikap awal mengapung seperti ubur-ubur adalah ....
4. Mengambil napas di luar air menggunakan ....
5. Mengapung sambil berdiri melatih gerak ... dan ....

Pelajaran 10 Pendidikan Luar Sekolah

Kata Kunci

Aktifitas fisik di lingkungan sekolah
Perjalanan di lingkungan sekolah
Menggunakan pakaian
Menggunakan alas kaki

Sumber: www.flickr.com

Gambar 10.1 Perjalanan di sekitar lingkungan sekolah

Melakukan aktivitas jasmani sering kita lakukan
di dalam sekolah, seperti
latihan berjalan, berlari, dan melompat melalui permainan
Sekarang kita akan belajar, aktivitas jasmani
di sekitar lingkungan sekolah.
Di antaranya seperti nampak pada gambar.
Perjalanan di sekitar lingkungan
sekolah misalnya mencari jejak.
Mari lakukan latihan ini bersama-sama dengan temanmu

Setelah mempelajari bab ini
diharapkan kalian mampu

1. Melakukan berbagai aktivitas fisik di lingkungan sekolah.

2. Mengikuti rambu-rambu perjalanan di lingkungan sekolah secara beregu.
3. Membiasakan menggunakan pakaian dan alas kaki yang sesuai.

A. Aktivitas Fisik di Lingkungan Sekolah

1. Menjaga Kebersihan Kelas

Debu ada di mana-mana.
Di jalan, di rumah, dan di sekolah.
Di kelas juga banyak debu.
Debu ada di atas meja,
di atas lemari, dan di laci.
Debu juga banyak di papan tulis
dan di jendela.
Kelas harus dibersihkan setiap hari.
Membersihkan debu harus sesuai aturan,
karena jika debu yang dibersihkan terhirup
akan mengakibatkan penyakit.

Mari perhatikan gambar berikut.

Benar

Salah

Gambar 10.2 Cara membersihkan meja yang benar dan yang salah

Sebelum membersihkan debu,
kita harus menutup mulut
dan hidung dengan saputangan.
Air disediakan di dalam ember.
Debu dibersihkan dengan kain lap basah.

Debu tidak dibersihkan dengan kemoceng.
Kemoceng membuat debu berterbangan.
Jika kain lap itu kotor,
bersihkan lap ke dalam air,
lalu diperas dan dipakai kembali.
Semuanya dibersihkan berulang-ulang.
Mula-mula dibersihkan bagian atas,
lalu bagian bawah.
Lantai disapu dengan hati-hati
agar debu tidak beterbangan.
Kotoran lantai dikumpulkan,
lalu dibuang ke tempat sampah.
Setelah disapu, lantai dilap dengan kain pel.

2. *Menjaga Kebersihan Halaman Sekolah*

Membersihkan halaman juga ada aturannya.
Halaman disapu dengan sapu lidi.
Pada waktu menyapu, hidung dan mulut ditutup
agar debu tidak masuk pernapasan.
Sampah dikumpulkan lalu dibuang ke lubang sampah.
Saat menyapu, harus memperhatikan arah angin.
Ke mana arah angin
ke situ arah kita menyapu.
Karena itu, sampah tidak berserakan
ke mana-mana.
Halaman pun menjadi bersih dan rapi.

Benar

Salah

Gambar 10.3 Cara menyapu halaman yang benar dan yang salah

3. *Menjaga Kebersihan Taman Sekolah*

Di taman sekolah banyak tanaman.
Daun tanaman yang sudah tua
dipotong dan dibuang.
Rumput sekelilingnya dicabut
dan tanahnya digemburkan.
Tanaman disiram agar tumbuh subur.
Sampah daun dan ranting dikumpulkan,
lalu dibuang ke lubang sampah,
kemudian dibakar.

Gambar 10.4 Membersihkan taman sekolah

B. Mencari Tanda Jejak

Mencari tanda jejak bertujuan untuk
mengetahui lingkungan di sekitar sekolah

Cara melakukannya adalah
1. Bentuklah beberapa kelompok.
2. Masing-masing kelompok jumlahnya 10 orang.
3. Persiapkan alat-alat yang harus dibawa
misalnya alat tulis, minuman dan tongkat.
4. Tentukan rute yang akan dilewati.
5. Rute diberi tanda atau simbol
sebagai petunjuk arah perjalanan.

6. Setelah mendengar aba-aba mulai, berangkatlah masing-masing regu, sesuai dengan nomor urut pemberangkatan.

Mari perhatikan tanda atau simbol yang akan dilalui di bawah ini.

Anak panah (↑)	:	arah jalan yang harus dilalui.
Silang (✕)	:	tanda larangan/tidak boleh dilalui.
Anak panah kanan (↱)	:	arah jalan yang harus dilalui berbelok ke kanan.
Anak panah kiri (↰)	:	arah jalan yang harus dilalui berbelok ke kiri.

Gambar 10.5 Melakukan perjalanan di lingkungan sekolah

C. Penggunaan Pakaian dan Alas Kaki

1. Cara Berpakaian

Pakaian berfungsi untuk melindungi tubuh, baik dari sengatan matahari, udara dingin, dan pandangan masyarakat dalam pergaulan. Dalam menjaga kesehatan, kita harus memakai pakaian yang bersih.

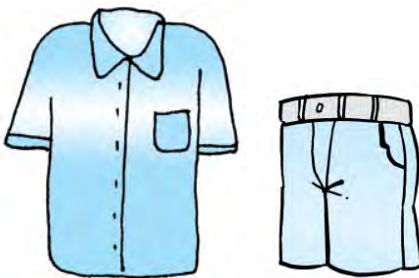
Memilih pakaian harus serasi
dengan keperluannya.
Misalnya, jika pergi ke sekolah
pakailah seragam sekolah.
Jika berolahraga pakailah
pakaian olahraga, dan sebagainya.
Cara memakai pakaian harus rapi,
jangan terlalu sempit, ketat, atau terlalu longgar.
Pakaian yang ketat akan mengganggu gerakan,
jalan pernapasan, pertumbuhan badan,
dan cepat sobek.
Adapun jika pakaian terlalu longgar
tidak enak untuk dipandang.
Oleh karena itu, pakailah pakaian
yang sesuai dengan ukuran badan
serta serasi dengan keperluan dan keadaan.

Pakaian olahraga

Pakaian sekolah

Gambar 10.6 Pakaian olahraga dan pakaian sekolah

Pakaian sangat berguna untuk kita.
Pakaian membuat kita rapi.
Pakaian melindungi kita dari terik matahari,
dan melindungi dari hembusan angin.
Pakaian mencegah bibit penyakit
masuk ke dalam tubuh.
Pakaian melindungi kulit dari debu.
Pakaian juga melindungi dari kuman-kuman
yang ada di udara.

Pakaian yang digunakan harus bersih.
Jangan menggunakan pakaian yang kotor.
Pakaian kotor mengandung banyak kuman.
Gantilah pakaian yang kotor
dengan pakaian yang bersih.
Pakailah baju yang sesuai
dengan musim atau suhu.

Gambar 10.7 Pakaian melindungi kebersihan badan

2. Penggunaan Alas Kaki

Untuk melindungi kaki
diperlukan alas kaki.
Alas kaki dapat berupa
sandal atau sepatu.
Sepatu yang digunakan harus sesuai
dengan keperluannya.
Sepatu yang sedang digunakan
juga harus bersih.
Cucilah dengan rutin
sepatu yang kamu gunakan.
Simpan dengan baik sepatumu
agar tidak cepat rusak.

Gambar 10.8 Alas kaki untuk menjaga kebersihan kaki

Rangkuman

1. Aktivitas fisik di lingkungan sekolah
   a. Membersihkan kelas
   b. Membersihkan halaman
   c. Membersihkan taman sekolah
2. Mencari tanda jejak
   bertujuan untuk mengetahui
   lingkungan di sekitar sekolah.
3. Pakaian berfungsi untuk melindungi tubuh.
   Pakaian yang digunakan harus bersih
   dan serasi dengan keperluannya.
4. Sepatu digunakan untuk melindungi kaki
   sepatu juga harus dijaga kebersihannya.

Refleksi

Kamu telah mempelajari
materi tentang pendidikan luar sekolah.
Apakah kamu dapat melakukan
aktivitas fisik di lingkungan sekolah?
Apakah kamu dapat mengikuti
rambu-rambu perjalanan di lingkungan sekolah?
Apakah kamu dapat membiasakan
menggunakan pakaian dan sepatu yang sesuai?
Jika belum coba pelajari kembali
bagian yang kamu anggap sulit.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal-soal berikut di buku tugasmu.

I. Mari pilih jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, atau c.

1. Lingkungan sekolah yang sehat dapat diciptakan dengan menjaga ....
   a. keamanan
   b. ketertiban
   c. kebersihan
2. Kegiatan jasmani di sekolah adalah bermain ....
   a. tanah
   b. air
   c. futsal
3. Berjalan di sekolah menggunakan tanda atau ....
   a. simbol
   b. gambar
   c. isyarat
4. Tanda panah merupakan simbol yang menunjukkan ....
   a. keadaan
   b. arah
   c. suasana
5. Debu pada meja dibersihkan dengan ....
   a. sapu
   b. sikat
   c. kemoceng
6. Halaman rumah disapu menggunakan ....
   a. sapu lidi
   b. sapu ijuk
   c. bambu

7. Tanda (⮣) mempunyai arti ....
   a. arah jalan
   b. boleh dilalui
   c. belok kanan
8. Pakaian berfungsi untuk melindungi ....
   a. kaki
   b. tangan
   c. badan
9. Pakaian yang kotor membuat tubuh kita ....
   a. wangi
   b. gatal
   c. bersih
10. Alas kaki yang digunakan untuk bermain adalah ....
   a. sepatu
   b. sandal
   c. baju

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.

1. Alas kaki berguna untuk ....
2. Tujuan jalan-jalan di sekitar lingkungan sekolah adalah ....
3. Lingkungan yang kotor harus di ....
4. Sampah yang sudah dikumpulkan harus di ....
5. Pakaian untuk musim dingin adalah ....

Pelajaran

Budaya Hidup Sehat

Kata Kunci

Kebersihan tangan
Kebersihan kaki
Cara makan sehat

Sumber: www.flickr.com

Gambar 11.1 Mencuci tangan

Kebersihan tangan dan kaki
harus selalu dijaga agar tubuh selalu sehat.
Tangan kita gunakan untuk mengambil makanan.
Jika tangan kotor maka kuman akan
ikut masuk ke tubuh kita.
Kaki juga harus dijaga kebersihannya.
Karena kaki cepat kotor.
Kaki yang kotor akan mudah terkena
penyakit kulit maupun penyakit yang lain.
Mari kita menjaga kebersihan
tangan dan kaki agar kita selalu sehat.

Setelah mempelajari bab ini
diharapkan kalian mampu

1. Menjaga kebersihan tangan dan kaki
2. Mengenal cara makan sehat

A. Budaya Hidup Sehat

1. *Menjaga Kebersihan Tangan*

a. Mandi

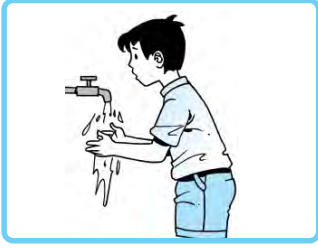
Mandi dilakukan dua kali sehari.
Mandi menggunakan air bersih dan sabun.
Sabun menghilangkan semua kotoran pada tubuh.
Setelah mandi, tubuh menjadi bersih dan segar.
Tubuh yang bersih membuat kita sehat
dan terhindar dari penyakit.
Mandilah dengan teratur
agar tubuh selalu bersih dan sehat.

Mari perhatikan gambar berikut.

Gambar 11.2 Membersihkan badan dengan mandi

b. Mencuci tangan

Cucilah tanganmu sebelum makan.
Cucilah kaki dan tanganmu sehabis bermain.
Tangan yang kotor mengandung kuman.
Kuman menyebabkan penyakit.
Cucilah tanganmu hingga bersih
dengan menggunakan sabun.

Mari perhatikan gambar berikut.

Gambar 11.3 Cara mencuci tangan yang benar

2. Menjaga Kebersihan Kaki

Kaki adalah anggota gerak
dari tubuh kita.
Ke mana pun kamu pergi,
kamu melangkah menggunakan kaki.
Kaki paling dekat ke tanah.
Oleh karena itu kaki selalu kotor.
Agar tetap sehat,
jagalah kebersihan kakimu.
Bersihkan kakimu setiap mandi.
Kuku kaki dipotong sekali seminggu.
Jangan bermain-main di tempat yang kotor.
Jika ada kotoran di kakimu,
segera cuci sampai bersih.

Gambar 11.4 Mencuci kaki

a. Melindungi kaki dengan sepatu dan sandal

Coba perhatikan lingkungan di sekitarmu.
Di sana banyak pasir dan batu yang tajam.
Ada ranting dan tanaman berduri.
Semua dapat melukai kaki.
Ada juga kotoran hewan
dan kadang-kadang kotoran manusia.
Semua kotoran berbahaya,
karena mengandung kuman.
Jika terinjak kaki menjadi gatal.

Cacing dapat pula masuk ke dalam tubuh
melalui telapak kaki.
Oleh karena itu, pakailah alas kaki
setiap keluar rumah.
Alas kaki melindungi kaki dari bahaya.
Apakah kalian tahu alas kaki?
Sandal dan sepatu adalah alas kaki.
Alas kaki yang kotor jangan dipakai di dalam rumah.
Ada alas kaki untuk di rumah.
Ada alas kaki untuk di luar rumah.
Keduanya harus dibedakan.

b. Memakai alas kaki yang benar

Pakailah alas kaki dengan cara yang benar.
Sandal dan sepatu sesuai dengan ukuran kaki
dan alasnya harus menutupi seluruh telapak kaki.
Memakai sepatu dan sandal harus rapi,
jangan ada bagian kaki yang terkena tanah.
Kaki yang terbuka dapat kena kaca,
paku, batu yang tajam, duri, atau kotoran.
Kaki yang tertusuk paku atau kaca,
dapat menyebabkan penyakit tetanus.
Karena itu, alas kaki perlu untuk kesehatan.
Jangan lupa memakainya
jika kamu keluar dari rumah.

B. Cara Makan Sehat

Kita perlu makan tiga kali sehari,
pagi, siang, dan malam.
Makanan berguna untuk
menghasilkan tenaga.
Tenaga digunakan untuk belajar
bermain dan pertumbuhan.

Gambar 11.5 Makanan bergizi

Makanan yang kita perlukan
adalah makanan sehat.
Makanan sehat adalah makanan
yang bergizi dan bersih.

Makanan bergizi terdiri atas
nasi, lauk, sayur, dan buah
ditambah dengan susu.
Makanan ini disebut makanan
empat sehat lima sempurna.
Makanan yang kita makan harus bersih.
Karena makanan kotor yang dimakan
dapat menyebabkan sakit perut.
Makanan harus ditutup agar tetap bersih.
Makanan harus dicuci sebelum dimasak.
Makanan juga harus dicuci sebelum dimakan.

Rangkuman

1. Sebelum makan tangan harus dicuci.
   Tangan yang kotor mengandung kuman.
   Kuman akan menyebabkan penyakit.
2. Setelah bermain kaki harus dicuci,
   karena kaki mudah terkena kotoran.
   Pakailah alas kaki
   saat akan keluar rumah,
   agar kaki selalu bersih.
3. Makanan sehat adalah makanan
   yang bergizi dan bersih.
   Makanan yang bergizi terdiri atas
   nasi, lauk, sayur, dan buah
   ditambah dengan susu.

Refleksi

Kamu telah mempelajari
materi tentang budaya hidup sehat.
Apakah kamu sudah menjaga
kebersihan tangan dan kaki?
Apakah kamu sudah mengenal
cara makan sehat?
Jika belum coba ulangi kembali
bagian yang kamu anggap sulit.

Uji Kompetensi

Kerjakan soal soal berikut di buku tugasmu.

I. Mari pilih jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf a, b, atau c.

1. Kita harus ... tangan sebelum makan.
   a. angkat
   b. acung
   c. cuci
2. Sebelum ditelan makanan harus di ... di mulut.
   a. iris
   b. cuci
   c. kunyah
3. Sesudah buang air kecil kita harus cuci ....
   a. hidung
   b. kaki
   c. tangan

4. Melindungi kaki dengan ....
   a. plastik
   b. telapak
   c. sepatu
5. Bagian tubuh yang paling dekat dengan tanah adalah ....
   a. kaki
   b. tangan
   c. perut
6. Sepatu yang sempit membuat kaki menjadi ....
   a. kecil
   b. indah
   c. sakit
7. Mencuci tangan agar bersih menggunakan ....
   a. sabun
   b. pasta gigi
   c. detergen
8. Yang termasuk alas kaki adalah ....
   a. topi
   b. sandal
   c. dasi
9. Sesudah ... kaki harus dicuci.
   a. main
   b. tidur
   c. makan
10. Kebersihan ... kesehatan.
   a. agar
   b. itu
   c. pangkal

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar.

1. Cucilah tangan sebelum ....
2. Cucilah ... sebelum tidur.
3. Sebaiknya kita makan ... kali sehari.
4. Nasi adalah sumber ....
5. Tangan yang kotor mengandung ....

Daftar Pustaka

Agus Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.

Dikdasmen. 2004. *Pedoman Atletik dan Pencak Silat*. Jakarta: Depdiknas.

Ditjen Olahraga. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Ditjen Olahraga. 2001. *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

Erna Wahyo. 2006. *Senam Ria Anak Indonesia*. IGTK Jawa Barat.

E. Suryatna dan Adam Suherman. 2001. *Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.

Muhammad Syamsul. 2008. *Panduan Hidup Sehat*. Bogor: Bina Pustaka.

Nursahedah. 2008. *Mengenal Buah-buahan Bervitamin C*. Bogor: Bina Pustaka.

Rusli Ibrahim. 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.

Rusli Lutan. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.

Suharto dan Sonti. MS. 2001. *Pendidikan Kesehatan 2*. Jakarta: Depdiknas.

Yudha M. Saputra. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.

Glosarium

Aktivitas	:	kegiatan.
Asap	:	uap yang dihasilkan dari pembakaran.
Asma	:	gangguan pernapasan yang ditandai dengan sesak napas.
Balok titian	:	balok kayu yang digunakan untuk melatih keseimbangan.
Bergizi	:	mengandung zat yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesehatan badan.
Berguling	:	berputar bolak-balik.
Bugar	:	sehat dan segar.
Cacing	:	binatang kecil yang dapat masuk ke tubuh manusia sehingga menyebabkan penyakit.
Dinamis	:	keadaan bergerak.
Engklek	:	melompat dengan satu kaki.
Formasi	:	susunan.
Gerak	:	pindah tempat atau kedudukan.
Gerak ritmik	:	gerak berirama atau senam irama.
Jinjit	:	berdiri atau berjalan dengan ujung jari kaki.
Kelenturan	:	keadaan tidak kaku atau mudah digerakkan.
Kelincahan	:	bersifat lincah.
Keluwesan	:	keadaan tidak kaku.
Kemoceng	:	pembersih debu dari bulu ayam.
Ketangkasan	:	kecepatan dan kecekatan.
Keterampilan	:	kecakapan untuk menyelesaikan sesuatu
Konsentrasi	:	pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal.
Kuman	:	binatang sangat kecil yang menyebabkan penyakit.
Lokomotor	:	gerak berpindah tempat.
Matras	:	alas untuk senam lantai.
Mengapung	:	mengambang di permukaan air.

Mengeper : bergerak turun naik seperti per yang ditekan dan dilepas kembali.

Menyelam : masuk ke dalam air.

Nonlokomotor : gerak tidak berpindah tempat.

Polip : penyakit pada selaput lendir hidung.

Pribadi : manusia sebagai perseorang.

Rintangan : sesuatu yang merintangi.

Serasi : cocok dan sesuai.

Statis : keadaan tidak bergerak.

Tetanus : penyakit akibat infeksi luka oleh bakteri dengan gejala kejang-kejang.

Tungkai : seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah.

Variasi : perubahan dari keadaan semula.

Vitamin : zat yang sangat penting bagi tubuh manusia untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Indeks

Lampiran

Lampiran 1
Tabel untuk mengukur kemampuan anak dalam atletik berdasarkan umur

Tabel Kemampuan Kecepatan Berlari Anak

No.	Umur (Tahun)	Kecepatan (Meter/Detik)	
		Putra	Putri
1.	5	3,5	3,4
2.	6	3,9	3,75
3.	7	4,4	4,2
4.	8	4,75	4,6
5.	9	5,1	4,9
6.	10	5,4	5,2
7.	11	5,7	5,4
8.	12	5,8	5,6

Sumber: Perkembangan dan Belajar Gerak, 2004

Tabel Kemampuan Loncat Vertikal Anak

No.	Umur (Tahun)	Tinggi Loncatan (cm)	
		Putra	Putri
1.	5	27,6	26,6
2.	6	12,7	11,4
3.	7	17,8	16,5
4.	8	22,3	19,8
5.	9	25,4	22,9
6.	10	26,7	24,6
7.	11	27,9	25,4
8.	12	30,0	26,7

Sumber: Perkembangan dan Belajar Gerak, 2004

Tabel Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan

No.	Umur (Tahun)	Tinggi Loncatan (cm)	
		Putra	Putri
1.	5	191,4	26,6
2.	6	196,5	11,4
3.	7	106,7	16,5
4.	8	119,4	19,8
5.	9	129,5	22,9
6.	10	139,7	24,6
7.	11	149,9	25,4
8.	12	161,3	26,7

Sumber: Perkembangan dan Belajar Gerak, 2004

Lampiran 2

Tabel nomor perlombaan renang berdasarkan kelompok umur

Kelompok Umur 10 Tahun ke Bawah

Gaya	Putra	Putri
Bebas	50, 100, dan 200 m	50, 100, dan 200 m
Punggung	50 dan 100 m	50 dan 100 m
Dada	50 dan 100 m	50 dan 100 m
Kupu-kupu	50 dan 100 m	50 dan 100 m

Sumber: Pedoman Renang untuk Klub Olahraga Usia Dini SD, 2004

Kelompok Umur 11–12 Tahun

Gaya	Putra	Putri
Bebas	50, 100, 200, dan 400 m	50, 100, 200, dan 400 m
Punggung	100 dan 2.000 m	100 dan 200 m
Dada	100 dan 200 m	100 dan 200 m
Kupu-kupu	100 dan 200 m	100 dan 200 m

Sumber: Pedoman Renang untuk Klub Olahraga Usia Dini SD, 2004

Lampiran 3

Cara Memantau Denyut Nadi

Untuk memantau denyut nadi, cara yang dilakukan adalah meraba denyut nadi di pergelangan tangan atau meraba denyut jantung pada leher. Cara menghitung denyut nadi adalah menghitung denyut nadi selama 6 detik kemudian hasil hitungan denyut nadi itu dikalikan 10. Denyut nadi maksimal (DNM) adalah denyut nadi yang dihitung dengan cara mengurangi jumlah denyut nadi dalam satu menit dengan usianya sendiri.

Zona denyut nadi adalah perhitungan denyut nadi maksimal yang menandakan bahwa beban kerja yang dilakukan akan berpengaruh terhadap perubahan dan peningkatan kemampuan. Jika zona itu tak tercapai maka latihan itu rendah pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran. Sebaliknya jika melampaui zona latihan maka keadaan itu mengandung risiko yang membahayakan kesehatan karena melebihi kapasitas jantung seseorang.

Tabel berikut menunjukkan denyut nadi maksimal (DNM) dan target zona denyut nadi (TZDN) berdasarkan umur.

Tabel Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan Target Zona Denyut Nadi (TZDN) Berdasarkan Umur

No.	Usia (Tahun)	DNM	TZND (60–70% dari DNM) (Dibulatkan)
1.	9	211	127–158
2.	10	210	126–158
3.	11	209	125–156
4.	12	208	125–156
5.	13	207	124–155
6.	14	206	124–155
7.	15	205	123–154
8.	16	204	122–153
9.	17	203	122–152
10.	18	202	121–152

Sumber: Pendidikan Kebugaran Jasmani, 2001

Lampiran 4

Menentukan Berat Badan Ideal dengan Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh dapat digunakan untuk mengetahui berat badan ideal. Untuk mengetahui indeks massa tubuh dapat digunakan rumus berikut.

$$\text{Indek Massa Tubuh (IMT)} = \frac{\text{berat (kg)}}{\text{tinggi}^2\ (\text{m}^2)}$$

Misalnya seorang anak laki-laki memiliki tinggi 1,64 m dan berat 55 kg, maka IMT anak tersebut adalah:

$$\text{IMT} = \frac{55}{(1{,}64)^2} = 20{,}4 \text{ atau dibulatkan menjadi } 20.$$

Untuk menafsirkan hasil perhitungan, kategori indeks massa tubuh dan kaitannya dengan risiko kesehatan disajikan pada tabel berikut.

Tabel Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Risiko Kesehatan

No.	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Risiko Kesehatan
1.	19–24	Minimal
2.	25–26	Rendah
3.	27–29	Sedang
4.	39–34	Tinggi
5.	35–39	Sangat Tinggi
6.	Di atas 40	Luar Biasa Tinggi

Sumber: Pendidikan Kebugaran Jasmani, 2001

Tabel Perkembangan Fisik Anak-Anak Usia Sekolah Dasar

No.	Umur	Tinggi Badan (cm)		Berat Badan (kg)	
		Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
1.	6 tahun	116	114	20,5	19,5
2.	7 tahun	121	120	22,8	21,9
3.	8 tahun	126	126	25,2	24,7
4.	9 tahun	132	132	28,1	28,1
5.	10 tahun	137	138	31,4	32,3
6.	11 tahun	143	145	35,6	37,1
7.	12 tahun	149	151	40	41,1

Sumber: Buku Pintar Seri Senior, 1997

Lampiran 5

Daftar Organisasi Olahraga Di Indonesia dan Internasional

PABBSI : Persatuan Angkat Besi dan Berat Seluruh Indonesia
PASI : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
PBI : Persatuan Bowling Indonesia
PBSI : Persatuan Bulu tangkis Seluruh Indonesia
PBVSI : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
PELTI : Persatuan Lawns Tennis Indonesia
PERBAKIN : Persatuan Menembak Indonesia
PERBASASI : Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia
PERBASI : Persatuan Basketball Seluruh Indonesia
PERCASI : Persatuan Catur Seluruh Indonesia
PERKEMI : Persatuan Kempo Indonesia
PERPANI : Persatuan Panahan Indonesia
PERSANI : Persatuan Senam Indonesia
PERTINA : Persatuan Tinju Amatir Indonesia
PGI : Persatuan Golf Indonesia
PGSI : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia
PHSI : Persatuan Hoki Seluruh Indonesia

PJSI : Persatuan Judo Seluruh Indonesia
POBSI : Persatuan Olahraga Biliar Seluruh Indonesia
PORDASI : Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia
PORLASI : Persatuan Olahraga Layar Seluruh Indonesia
PRSI : Persatuan Renang Seluruh Indonesia
PSSI : Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
PTMSI : Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia
FIBA : *Federation International Basketball Association* (Federasi Bola Basket Internasional)
FIFA : *Federation International Football Association* (Federasi Sepak Bola Internasional)
FIG : *Federation International of Gymnastics* (Federasi Senam Internasional)
FINA : *Federation Internasional of Natation* (Federasi Olahraga Air Internasional)
FIVB : *Federation International Volley Ball* (Federasi Bola Voli Internasional)
IAAF : *International Assocation of Athletics Federations* (Federasi Atletik Internasional)
IBAF : *International Baseball Federation* (Federasi Basebal Internasional)
IBF : *International Badminton Federation* (Federasi Bulu Tangkis Internasional)
IGF : *International Golf Federation* (Federasi Golf Internasional)
ITF : *International Tennis Federation* (Federasi Tenis Internasional)
ITTF : *International Table Tennis Federation* (Federasi Tenis Meja Internasional)

Lampiran 6

Daftar Kejuaraan Olahraga

1. *SEA Games (South East Asia Games)*
   SEA Games adalah pesta olahraga Asia Tengara. *SEA Games* diadakan tiap 2 tahun sekali.

2. PON (Pekan Olahraga Nasional)
   PON adalah pesta olahraga Indonesia. PON diadakan setiap 4 tahun sekali.

3. *Asian Games*
   Asian Games adalah pesta olahraga Asia. *Asian Games* diadakan setiap 4 tahun sekali.

5. Olimpiade
   Olimpiade adalah pesta olahraga seluruh dunia. Olimpiade diadakan setiap 4 tahun sekali.

6. *World Cup* (Piala Dunia)
   Piala Dunia adalah kejuaraan sepak bola antarnegara seluruh dunia. Piala Dunia diadakan setiap 4 tahun sekali.

7. *Thomas Cup* (Piala Thomas)
   Thomas Cup adalah kejuaraan bulu tangkis beregu putra. Kejuaraan ini diadakan sejak tahun 1949. Pada awalnya kejuaraan ini diadakan setiap 3 tahun sekali, tetapi sejak tahun 1982 kejuaraan ini diadakan setiap 2 tahun sekali.

8. *Uber Cup*
   Uber Cup adalah kejuaraan bulu tangkis beregu putri. Kejuaraan ini diadakan sejak tahun 1957.

9. *All England*
   All England adalah kejuaraan bulu tangkis perseorangan. *All England* diadakan di Inggris setiap setahun sekali.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Setiap manusia ingin tubuhnya sehat.
Agar dapat melakukan aktivitas dengan baik.
Bagaimana cara kita memperoleh kesehatan?
Apa yang harus kita lakukan untuk menjaga kesehatan?
Jawaban pertanyaan di atas dapat kamu temukan
pada pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,
siswa diberi kesempatan untuk terlibat langsung.
Melakukan berbagai aktivitas jasmani secara sistematis.
Pengalaman langsung ini bertujuan untuk membina siswa.
Juga membentuk pola hidup sehat dan aktif.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu media.
Untuk mendorong perkembangan keterampilan fisik anak.
Juga pembiasaan terhadap pola hidup yang sehat.
Kedua hal tersebut sangat diperlukan anak.
Khususnya untuk pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.
Dan akhirnya akan menghasilkan anak-anak yang sehat, ceria, dan lincah.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-027-6 (jil. 2f)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp9.619,00*